

## **Как говорить с детьми о наркотиках**

### **Как говорить о наркотиках с детьми, учащимися в начальной школе?**

Родителям может показаться, что в 7-8 лет дети слишком малы для таких тем. И все же от подобных бесед есть польза, поскольку:

-вы можете быть уверены, что дети получают верную информацию (при условии, что вы сами в курсе темы!);

-дети узнают, что **вы** думаете о наркотиках и почему;

-если возникнет возможность попробовать какой-то наркотик, то вероятнее всего дети вам об этом расскажут;

-если у детей возникнут проблемы, то вероятнее всего они вам о них расскажут.

В этом возрасте дети уже кое-что слышали о наркотиках благодаря масс-медиа. Как правило, они еще не оспаривают авторитет родителей и готовы поделиться с вами своими мыслями.

#### **Несколько советов, как начать беседу с детьми:**

-дав ребенку какое-то лекарство или принимая его сами, объясните, что лекарство можно брать только у достойного доверия взрослого, например, своего учителя или семейного врача;

-видя по телевизору или в газете историю о наркотиках, воспользуйтесь случаем и начните беседу. Спросите, что ваш ребенок знает о наркотиках, и объясните просто и понятно, почему наркотики могут быть опасны.

#### **Первые годы основной школы**

Основная школа сильно отличается от начальной, у многих детей могут возникнуть трудности со школой. Хотя дети этого возраста, как правило, еще не испытывают интереса к наркотикам, некоторые из них уже пробуют алкоголь или бытовую химию. Это может быть вдыхание как резинового клея, известного еще с советских времен, так и бензина и различных товаров бытовой химии.

По возможности следует продолжать открытую и поддерживающую связь, как описано для детей младшего возраста. Если ваши доверительные беседы продолжатся, они принесут много пользы, когда ребенок достигнет подросткового периода.

Это непросто, но постарайтесь найти время для общения с детьми. Побуждайте их описывать свои эмоции и опыт, говорите с ними о своих мыслях и действиях;

Относитесь к проблемам детей серьезно, даже если они кажутся вам пустячными, для детей они могут быть очень важными;

Проявляйте интерес к тому, каково отношение школы к алкоголю и наркотикам, что и как рассказывают детям о наркотических веществах на уроках;

Опишите ребенку свое отношение к наркотикам и обоснуйте свои взгляды. Обсудите правила, действующие в вашем доме относительно

наркотиков и алкоголя, и убедитесь, что дети понимают, почему они именно таковы;

Дети должны знать, что всегда могут рассчитывать на вашу поддержку и помощь.

### **Последние годы основной школы**

Чем старше дети, тем важнее для них мнения друзей и лидеров, а откровения с родителями все реже. В этом возрасте многие пробуют алкоголь, а некоторые чувствуют интерес к нелегальным наркотикам и бытовой химии. Однако в этом возрасте это, скорее, проходящая фаза.

Перед тем, как приступить к беседе о наркотиках с ребенком, следует решить, что именно вы хотите сказать. Продумайте разные способы разъяснений и попробуйте поставить себя на место ребенка. Вспомните, как говорили с вами родители, и какие чувства в вас это вызывало. Следует помнить о том, что:

-взрослея, дети хотят все больше свободы. Если вы решите в пользу таких изменений, то, сперва убедитесь, что они понимают, что с большей свободой всегда связана большая ответственность;

-большинство родителей пытается повлиять на выбор друзей своего ребенка, разумеется, исключительно из благих побуждений. Порой это может только усугубить проблему, а не решить ее. По возможности относитесь ко всем друзьям своего ребенка как к обычным гостям. Так вы увеличите вероятность того, что ребенок будет считаться с вами и вашими взглядами;

-если ребенка что-то заботит, предложите ему возможность выговориться и помощь в поиске решения. Спокойно выслушайте его до конца, переформулируйте его мысли и не говорите, что знаете, что он чувствует. Ведь вы этого не знаете. Не поддайтесь искушению его прервать, прочитать лекцию, обидеть или накричать. Не предполагайте, что дети непременно последуют вашим советам, они далеко не всегда это делают;

-когда возникают подозрения, то первая естественная реакция – это паника. Хотя это непросто, но постарайтесь не терять самообладания, задавая прямые вопросы;

-при беседе с детьми задавайте открытые вопросы (например: „Мне кажется, что сегодня что-то случилось, ты не хочешь поговорить об этом? Тебя что-то заботит, я могу тебе чем-то помочь?“ и пр.), а не те, на которые можно ответить коротко да/нет;

-многие родители верят, что страшные истории про наркоманов с торчащим из вены шприцем – это лучшая профилактика. Хотя эти страшилки и действуют какое-то время, но с возрастом дети перестают в них верить (и уж точно не верят, что **они сами** когда-то могут стать такими), и все ниже вероятность того, что они послушают вас в дальнейшем;

-каждый учебный год спрашивайте, что говорили детям на уроках о наркотиках и алкоголе, обсуждайте это с ними;

-будьте в курсе того, что говорят молодые о наркотиках и каковы наиболее распространенные (ложные) убеждения! Хорошим источником

информации служат различные молодежные форумы, чаты и сайты о наркотиках. Будьте в курсе того, как обстоят дела на самом деле!

**Дети становятся подростками**, их отношения с вами вновь изменяются. Пытаясь говорить о наркотиках с подростками, как можно яснее объясните им, что для вас важно их здоровье и благополучие, и они всегда могут рассчитывать на вашу поддержку и помощь.

**Это не всегда легко, но все же постарайтесь:**

- считаться с их все большей необходимостью независимости;
- покажите, что доверяете им, но не скрывайте своего разочарования, если вашим доверием злоупотребили;
- смириться с тем, что вам не нужно знать об их жизни абсолютно все;
- если вы хотите что-то узнать, то больше пользы будет от дружелюбных вопросов, чем от “наездов” и допросов;
- смириться с тем, что некоторые их поступки, которые вам не по душе, вообще-то разрешены законом (например, употребление алкоголя);
- обсудите с ними свою позицию в отношении алкоголя и наркотиков и поставьте четкие границы, что разрешено в вашем доме, а что нет. Обоснуйте, почему вы именно так относитесь к наркотическим веществам;
- Уважайте права своих детей и требуйте их уважения к своим! Большая свобода всегда означает и большую ответственность.

*По материалам интернет – сайта <http://www.narko.ee/ru>*