

Рекомендации для родителей «Жизнь без наркотиков».

Как уберечь ребенка от наркотиков.

Это, несомненно, очень важная проблема, с которой, так или иначе, сталкивается любая семья. С учетом влияния сверстников, телевидения, кино, рекламы и музыки, родителям иногда кажется, что у них почти нет шансов повлиять на выбор ребенка. На самом деле это не так.

Ценности, которые вы прививаете детям в процессе взросления, станут основным сдерживающим фактором в вопросе употребления наркотиков и алкоголя в будущем.

Для начала родителям следует обратить внимание на собственное поведение. Если вы употребляете алкоголь без меры или время от времени балуетесь наркотиками, то подаете отрицательный пример детям. Вам будет сложно убедить их не пить, не курить и не употреблять наркотики, если вы сами делаете то, от чего призываете отказаться. Подумайте, не влияет ли ваше поведение негативно на других членов вашей семьи? Алкоголь в умеренных количествах и отказ от нелегального употребления наркотиков — это шаг в правильном направлении.

Если вы сами не употребляете алкоголь и наркотики, может показаться, что ваши дети абсолютно не подвержены этому риску. Но, к сожалению, одного хорошего примера недостаточно. Даже если в вашем доме вовсе не говорят о наркотиках и алкоголе, это не означает, что убеждения, естественные для вас, будут в точности восприняты вашими детьми. Гораздо важнее открыто обсуждать риск возникновения наркотической или алкогольной зависимости, создавать в этом отношении прочные моральные установки для детей.

Как сохранить возможность свободного общения в семье

Помните, что по мере того, как ваши дети взрослеют, информация о наркотиках, которую вы им даете, будет качественно меняться. Важно, чтобы сведения соответствовали их возрасту. Не стоит шокировать подробностями совсем маленьких детей.

Начиная с дошкольного возраста, родителям следует говорить с малышами об уважении к собственному телу. Это воспитает убеждение, что в организм должны поступать только нужные вещества, дающие силу и здоровье. Убедите детей, что отравляющие вещества, моющие средства и баночки с неизвестными лекарствами могут причинить огромный вред. Такие беседы подготавливают почву для последующих разговоров об алкоголе и наркотиках.

Когда ребенок уже учится в начальной школе, сверстники начинают оказывать на него большое влияние. Именно здесь важно обратить внимание ребенка на разницу между полезными лекарствами, которые выписывает врач, и вредными веществами, которые предлагают ребята с улицы. В этом возрасте дети очень доверчивы, поэтому стоит поговорить с ребенком о том, как отстаивать свое мнение и отказаться, если кто-то будет противозаконно предлагать ему наркотики.

Как говорить с детьми о наркотиках.

Говорить с детьми о наркотиках необходимо так же, как мы говорим о любом явлении, существующем в жизни. Не нужно специально выделять тему наркотиков. Если в семье вообще принято говорить с ребенком на различные жизненные темы, то разговор о наркотиках логично впишется в общий контекст бесед и не станет чем-то из ряда вон выходящим, способным привлечь излишнее внимание ребенка, как того опасаются некоторые родители.

Вот некоторые рекомендации того, каким образом лучше строить разговор с ребенком о наркотиках:

1. Прежде всего, родителям самим необходимо изучить информацию о наркотиках. Это позволит в подходящий момент дать ребенку необходимую информацию и ответить на возникающие у него вопросы.
2. Разговор можно начать с вопроса: «Что ты слышал о наркотиках?».
3. Очень важно выслушать ребенка внимательно, не перебивая, независимо от того, что будет говорить ребенок. Важно быть внимательным, терпеливым и вежливым.

4. После того, как ребенок закончит свой рассказ о том, что он слышал о наркотиках, наилучшая реакция – поблагодарить его за общение («Спасибо», «Я понимаю»). Ваша спокойная, внимательная реакция даст ребенку уверенность, что он свободно может говорить с Вами на эту тему, и что Вы заинтересованы в его мнении. Это общение подобно общению с Вашим лучшим другом, но оно происходит с Вашим ребенком.

5. После того, как Вам рассказали о наркотиках, самое время дать ребенку правильную информацию о наркотиках. Помните, что здесь Вам необходимо дать ребенку верную информацию таким образом, чтобы он сам вслух принял собственное верное решение.

6. Когда Вы даете любую информацию ребенку, убедитесь, что он полностью понимает эту информацию. Полезно иногда спросить, все ли он понимает. Можно предложить привести пример того, что он только что услышал.

7. Если Ваш ребенок задает вопрос, ответ на который Вам неизвестен, очень важно не начать выдумывать ответ. Будьте честны со своим ребенком. Если возник вопрос, ответ на который Вы не знаете, честно скажите ему об этом. В этом случае есть замечательная возможность вовлечь ребенка в то, чтобы он вместе с Вами нашел ответ на этот вопрос.

8. Держите под рукой лист бумаги и ручку и позвольте ребенку записать любые возникшие в ходе беседы вопросы.

9. Говорите с ребенком не про него, а с ним.

Мы рекомендуем вам быть очень терпеливыми, разговаривая с ребенком о наркотиках, и просто следить за тем, чтобы он получал правдивые ответы на свои вопросы.

Когда вы свободно говорите с ребенком на тему наркотиков, вы даете ему уверенность, что он всегда может обратиться за ответом именно к вам, а не к кому-то на улице.

При разговоре с ребенком о наркотиках, безусловно, необходимо учитывать возраст. Форма разговора должна быть доступна ему, в разговоре не должны содержаться слишком сложные и непонятные слова, а если что-то новое проговаривается, то необходимо пояснять значение нового слова.

Общение с детьми 4 – 5 лет.

Взгляды и привычки, которые формируются в этом возрасте у детей, оказывают важное влияние на решения, которые они будут принимать, став старше. В этом возрасте они стремятся узнавать и запоминать правила и хотят услышать ваше мнение о том, что такое хорошо и что такое плохо. Хотя они уже достаточно большие для того, чтобы понимать, что курение - это плохо, они еще не готовы к восприятию сложной информации об алкоголе, табаке и других наркотиках.

- Расскажите, почему детям нужна здоровая пища. Попросите ребенка назвать несколько любимых продуктов и разъясните, как эта пища способствует поддержанию здоровья и силы.

- Выделите время, когда вы можете все свое внимание уделять вашему ребенку. Сядьте на пол и поиграйте с ребенком, узнайте о том, что ему нравится и не нравится, дайте ему понять, что вы любите его. Тем самым вы создадите прочные отношения доверия и привязанности, которые позволят облегчить решение не употреблять наркотики в грядущие годы.

- Установите такие принципы, как необходимость играть честно, делиться игрушками и говорить правду, чтобы дети знали, какого рода поведения вы от них ожидаете.

- Поощряйте вашего ребенка следовать указаниям и задавать вопросы, если он не понимает указания.

- Если у вашего ребенка что-то не получается в процессе игры, воспользуйтесь этим для развития навыков преодоления проблем. К примеру, если башня из кубиков все время падает, поработайте вместе, чтобы найти возможные решения. Превращение негативной ситуации в успешную укрепляет уверенность ребенка в собственных силах.

- По возможности разрешайте вашему ребенку выбирать, что одевать. Даже если одежда не совсем выдержана в цветовой гамме, вы развиваете способности ребенка к принятию решений.

- Укажите на ядовитые и вредные вещества, которые обычно находятся дома и прочитайте вслух предупреждающие этикетки на продуктах. Поясните детям, что не на всех "плохих" лекарствах имеются предупреждения об опасности попадания их внутрь организма человека, а потому можно есть или нюхать только пищу или прописанное лекарство, которые им дают родители. Разъясните, что лекарства могут помочь тому, для кого они предназначены, и повредить любому другому, особенно детям.

Общение с ребенком 5 – 8 лет.

В этом возрасте ребенок обычно демонстрирует растущий интерес к миру, находящемуся за пределами семьи и дома. Расскажите, что любое вещество, которое человек принимает внутрь, отличное от пищи, может быть крайне вредным. Поясните, как наркотики мешают работе организма и могут привести к очень плохому самочувствию человека или даже вызвать смерть. Разъясните понятие привыкания, что употребление наркотика может стать вредной привычкой, от которой трудно избавиться. Похвалите ваших детей за хороший уход за своим телом и неупотребление того, что им может повредить.

Дети должны понимать:

- как отличаются друг от друга продукты питания, яды, лекарства и наркотики;
- что лекарства, прописанные врачом и принимаемые под руководством ответственного взрослого, могут помогать в период болезни, но могут быть вредными при неправильном употреблении, и поэтому детям нужно держаться подальше от неизвестного вещества или емкости;
- почему взрослые могут пить алкоголь, а дети не могут, причем даже в небольших количествах.