

## **Консультация «Проблема детской наркомании»**

**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 незнакомыми 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 отстоять 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 пояснить значение нового слова.

**Общение с ребенком 9 – 11 лет.** С детьми этого возраста можно провести более сложное обсуждение того, почему людей привлекают наркотики. Вы можете воспользоваться их любопытством по поводу серьезных травмирующих событий в жизни людей (типа автомобильной аварии или развода), чтобы обсудить вопрос о том, как наркотики могут стать причиной этих событий. Кроме того, дети этого возраста любят узнавать различные факты, особенно странного рода. Дети этой возрастной группы могут сильно заинтересоваться тем, как наркотики действуют на мозг или организм наркомана. Поясните, что любое вещество, принятое в излишнем количестве может быть опасным. В это время большое значение приобретают друзья, а также надлежащее положение в группе и восприятие себя другими как «нормального». Дети покидают свое узкое и лучше защищающее окружение и вступают в более многочисленную и более разобщенную толпу детей. Дети постарше могут познакомить вашего ребенка с алкоголем, табаком и

наркотиками. Исследования показывают, что чем раньше дети начинают употреблять эти вещества, тем больше вероятность возникновения серьезных проблем.

Ребенок в этом возрасте должен знать следующее:

- непосредственное воздействие приема алкоголя, табака и наркотиков на организм, включая опасность наступления комы или смертельной передозировки;
- как и почему возникает привыканье к наркотикам, как они могут приводить к потере контроля над своей жизнью;
- причины того, почему наркотики особенно опасны для растущего организма;
- проблемы, которые алкоголь и другие наркотики создают не только для того, кто их принимает, но и для его семьи и мира в целом.

Отрепетируйте возможные сценарии, при которых друзья предлагают наркотики. Пусть ваши дети поучатся произносить с чувством: «Это очень вредно!» Разрешите им сослаться на вас: «Моя мама убьет меня, если я выпью пива!». «Не хочу расстраивать родителей» - вот одна из главных причин отказа от употребления марихуаны, которую приводят дети этого возраста. Обсудите, как реклама, тексты популярных песен и телепередачи бомбардируют их идеями о том, что употребление алкоголя, табака и других наркотиков выглядит шикарно. Убедитесь, что дети способны отделять мифы от реалий и похвалите их за умение мыслить самостоятельно. Ребенок, все друзья которого употребляют наркотики, скорее всего также начнет их употреблять. Познакомьтесь с друзьями ваших детей, узнайте, где они проводят время и чем им нравится заниматься. Подружитесь с родителями друзей ваших детей.

**Общение с подростком 12 – 14 лет.** Время «конфликта поколений». Подростки руководствуются мнением ровесников и их привлекают опасности. Хотя подростки и в самом деле часто не воспринимают речей родителей, борясь за свою независимость, они нуждаются в поддержке, участии и руководстве родителей больше, чем когда-либо. Воспользуйтесь тем значением, какое молодежь придает своему социальному образу и внешности, подчеркивая непосредственные и непривлекательные последствия употребления табака и марихуаны - например, то, что курение приводит к появлению плохого запаха изо рта. В то же самое время необходимо обсудить и долговременные последствия наркотиков:

- неполучение важнейших социальных и эмоциональных навыков, которые обычно приобретают в юности;

- автотранспортные происшествия со смертельным исходом иувечьями, а также повреждение печени в результате сильного пьянства;
- привыкание и смерть.

**Общение с подростком 15 – 17 лет.** Нынешние подростки многое знают о наркотиках, проводя различия не только между различными наркотиками и их последствиями, но и между пробным, случайным употреблением и привыканием. Они видят, что многие их сверстники принимают наркотики. Для того, чтобы сопротивляться влиянию ровесников, подросткам нужно нечто большее, чем общая идея о неупотреблении наркотиков. В этом возрасте целесообразно рассказать подросткам о том, как употребление алкоголя, табака и прочих наркотиков во время беременности связано с появлением дефектов у новорожденных. Им нужно услышать слова родителей о том, что любой человек может стать наркоманом и что даже несистематическое употребление наркотиков может привести к серьезным последствиям. Как правило, подростки – идеалисты и любят слушать о том, как они могут улучшить мир. Расскажите своим детям-подросткам о том, что употребление наркотиков наносит вред не только самому наркоману, но и обществу.

Важно, чтобы родители хвалили и поощряли подростков за все то, что они делают хорошо, и за правильные решения, которые они принимают. Когда вы испытываете гордость за сына или дочь, скажите им об этом. Знание того, что их замечают и высоко ценят окружающие взрослые, оказывает мощное стимулирующее воздействие.

**Подготовил:** Андреева Анна Викторовна, психолог отделения психологической помощи гражданам

**Контактный телефон отделения психологической помощи гражданам:** 8(34667) 2-76-25

**При подготовке информации использованы:**

**литература:**

- Горанский А.Н., Наркомания: Причины, последствия, меры защиты/ А.Н.Горанский -2000