

▶ Прочитайте ребенку рассказ дворовой девочки:

...Я помню, как меня раздражали взрослые, которые бесконечно твердили: «Курение – вред, алкоголь – яд!» Назло им мы кричали: «Курение – яд, яд – это смерть, смерть – это сон, сон – это здоровье! Кури-те на здоровье!» – и смолили очередную сигаретку. Потом начались беседы о наркотиках и просьбы показать вены. На это мы опять фыркали: «В этой жизни надо все попробовать!». В моей компании дворовых друзей я была самой маленькой. Наверное, поэтому даже тогда, когда девчонки смеялись над тем, что я не курю, мальчишки не давали мне сигареты. Берегли. Но все их пьянки, накуривания происходили у меня на глазах. Мне тоже было смешно, и я тоже дерзилась взрослым. До тех пор, пока мои друзья не стали уходить...УХОДИТЬ ИЗ ЖИЗНИ...

Терять друзей, близких очень тяжело. Только вчера вы вместе играли, разговаривали, смеялись, шутили. И вдруг, как гром среди ясного неба, слышите весть... Сознание отказывается верить. Лишь сердце предательски сжимается. В горле стоит комок. Ни о чем не можешь думать...



Если предотвратить не получилось...

У родителей, которые узнали, что их ребенок употребляет наркотики, часто первой реакцией является истерика. Вот в этот момент и надо мобилизовать все свои силы и взять себя в руки. Вряд ли подросток успел настолько втянуться, что спасти его не получится. Просто нужно правильно подойти к решению проблемы.

Первое, что надо сделать, – попытаться поговорить с подростком, достучаться до него. Будьте готовы к тому,



что это не получится с первого раза. Предложите ребенку помощь, но только не обманывайте и не обвиняйте его, в этой ситуации он тоже жертва. Не упрекайте ребенка в неблагодарности, не обвиняйте в своих проблемах, не требуйте и не наказывайте. Лучший вариант поведения в этой ситуации – спросить, нет ли вашей вины в том, что с ним произошло, и как вы лично можете ему помочь.

И еще, помните, самостоятельно решить эту проблему сложно, практически нереально. Не бойтесь обратиться к специалисту. Не тревожьтесь, что скажут соседи, знакомые и так далее. В данный момент важно спасти ребенка, а не поддерживать видимость благополучия.

Автор: педагогический коллектив
МБУДО «ГЦОД»

2021 год

▶ Непростой разговор о проблемах детской наркомании, или три самых важных вопроса

Информация, размещенная в этом буклете, может быть полезной родителям, которые не знают, как поговорить с ребенком о вреде наркомании.



Большинство родителей считают наркотики одной из самых страшных угроз для своих детей. И это неудивительно, когда слышишь такую статистику:

- чаще всего причиной смерти наркоманов становятся различные заболевания, к которым приводит употребление психоактивных веществ;
- более 13 процентов наркоманов погибают от передозировки;
- употребление наркотиков приводит к инвалидности;
- примерно 87 процентов наркоманов в нашей стране употребляют «тяжелые» наркотики, при этом большинство начинали с «легких»;
- почти 3 процента наркоманов заканчивают жизнь самоубийством. Около 7 процентов погибают от несчастных случаев в состоянии наркотического опьянения.

В СМИ регулярно рассказывают о гибели подростков из-за употребления наркотиков и курительных смесей. Мало кто из родителей понимает, как оградить своего ребенка от этой опасности. Многие просто не представляют, как правильно вести разговор с ребенком, чтобы не натолкнуться на стену непонимания или неприятия.

Вопрос 1: Когда начинать разговор с ребенком о наркотиках?

Очень частая ошибка родителей – откладывание начала воспитания. Родители могут считать, что их ребенок еще слишком маленький или несмышленный, поэтому беседы на такую серьезную тему, как наркотики, можно отложить, пока он не подрастет. А потом они с ужасом узнают, что их сын или дочь в подростковом возрасте уже много чего попробовали и знают о проблеме отнюдь не со слов родителей и учителей.

Поэтому нужно понимать, что воспитание ребенка начинается с его рождения, а разговоры с ним надо вести с того момента, как он научится разговаривать. И темы этих разговоров могут быть вполне не детскими. О вреде наркотиков, табака, алкоголя можно начинать разговаривать уже с четырех или пяти лет, так как первая сигарета у многих детей, каким бы страшным это ни казалось, бывает уже в первом классе.

Конечно, многого ребенок в пять лет не поймет, но знать, что бывают вредные вещества, которые употреблять не стоит, ему надо. И знать, что бывают люди-наркоманы, которые могут умереть от наркотиков, ему тоже не повредит. Это поможет еще с раннего детства сформировать негативное отношение к наркотикам.



Вопрос 2: Как начать разговор о наркотиках с подростком?

Большинство подростков считают себя уже достаточно взрослыми, чтобы принимать любые решения самостоятельно. Любые попытки давления или нравов учений обычно наталкиваются на стену неприятия. Поэтому важно правильно начать разговор. Не надо спрашивать у подростка, что он думает о наркотиках или как к ним относится, вряд ли это принесет результат. Еще менее результативной будет лекция на тему, как это плохо – наркотики.

С чего же лучше начать? А начинать лучше с хорошего, с того, как вы любите и цените своего ребенка и как за него переживаете. Постарайтесь донести, что для вас очень важно здоровье и благополучие ребенка, и поэтому вы переживаете, даже если повода никакого нет, и хотите знать, не угрожает ли что-то ему. Важно, чтобы ребенок понимал, что он всегда может получить вашу помощь и поддержку, а не порицание или «разбор полетов». Кроме того, нужно быть готовым эту поддержку оказать.

Будьте готовы к тому, что, если правильный разговор получится, вы можете узнать что-то неприятное для себя. Будьте готовы на рассказ ребенка о его проблеме ответить не упреком, криком или обвинением, а реальной помощью и поддержкой. Даже если вам сложно принять позицию ребенка, дайте понять, что вы сможете это сделать, что вы его любите и в первую очередь постараетесь помочь, а не осудить.



Вопрос 3: Как себя вести в разговоре о наркотиках?

Нужно, чтобы подросток из разговора усвоил, что вы никогда не смиритесь с тем, что он сможет употреблять наркотики и быть наркоманом. Говорите и общайтесь о вредном влиянии наркотиков на жизнь и здоровье человека при каждом удобном случае, но не переусердствуйте, не доведите его до раздражения.

Будьте внимательным слушателем! **Задайте подростку вопросы и попросите, чтобы он задавал их вам.** Поймите суть того, что сказал вам ребенок. Если ребенок увидит желание и готовность слушать, ему будет легче довериться и общаться с вами.

Если подросток сообщил что-то непредсказуемое и неприятное (может быть, у него есть друг, который употребляет наркотики, или ребенок признается, что сам их пробовал), то очень важно сохранить выдержанность, спокойствие и реагировать так, чтобы дальнейшее общение не было прервано.

Расскажите ребенку о сущности наркобизнеса. О том, что вначале наркотики предлагают бесплатно (чтобы «подсадить» человека), а потом уже за огромные деньги. Затем наркотики употребляют уже не для того, чтобы получить удовольствие, а как средство, чтобы избавиться от физических болей. Расскажите, что такое наркотическая ломка, что привело к ней, как тяжело лечить такую болезнь, какой наносит вред здоровью длительный прием наркотиков. Дайте понять, что вы не хотите, чтобы он употреблял марихуану (как правило, с нее все начинается). Если ребенок даст себе волю попробовать «травку», значит, высок процент того, что в будущем он попробует тяжелые наркотики, например героин.

Это требование нужно четко объяснить и сформулировать: «Я буду сильно огорчен и зол, если ты будешь курить марихуану». Вам нужно объяснить, что «травка» оказывает очень вредное воздействие на способность концентрироваться, на физическую силу, координацию, память, желание что-либо делать, из-за этого начнутся проблемы в школе и что этим всем подросток огорчит любящих его родителей (статистика показывает: 95 процентов наркоманов начинали с «травки»). Это все вы можете сказать доброжелательно, с пониманием, не ругаясь и не повышая тона.