

Как поговорить с ребёнком о наркотиках?

Первое и самое главное: разговаривать с ребёнком о наркотиках необходимо! Замалчивание такой сложной и страшной темы может привести к непоправимым последствиям, когда разговорами уже не поможешь. Поэтому задача каждого разумного родителя — донести до ребёнка правильную информацию о наркотиках, чтобы сформировать у него соответствующее к ним отношение.

Однако это не так просто, как кажется. Здесь есть много нюансов, которые обязательно нужно учитывать, иначе начатый вами разговор в лучшем случае оставит ребёнка равнодушным. Чтобы избежать такого исхода, разберём всё по порядку.

Как подготовиться к разговору о наркотиках?

Чтобы объяснить этот вопрос ребёнку, взрослый сам должен хотя бы поверхностно разбираться в теме. Необязательно знать все химические формулы, но общие принципы воздействия наркотиков на организм человека изучить необходимо. Если не сумеете внятно объяснить ребёнку, что такое наркотики и как они работают, то вы лишь разожжёте в нём интерес к этой теме.

Как начать разговор о наркотиках?

Здесь важно не только правильно выбрать время, но и заранее выстроить доверительные отношения. Если по большей части ваше общение с ребёнком сводится к нескольким дежурным фразам «Как дела в школе?» или «Что ты кушал сегодня в детском саду?», то серьёзного разговора не получится. Сначала нужно установить контакт с ребёнком, а это задача не одного дня.

Постарайтесь выделить время для общения с ребёнком и это время должно быть посвящено только ему. Отложите в сторону смартфон, выключите телевизор, и для начала попробуйте просто поговорить или поиграть с ребёнком в любую игру, но только не на телефоне или планшете. Здесь важен ваш настрой на общение. Дети очень чувствительны к таким вещам и моментально откликаются на искренний интерес.

Только после того, как такие разговоры и игры станут для вас привычной каждодневной радостью, можно вспомнить и о нашей теме. Для

того чтобы ребёнок вас услышал, он должен быть готов слушать, а именно к этому мы его и готовили.

Стоит ли рассказывать страшилки о наркотиках?

Говорить о вреде этих веществ, безусловно, необходимо, однако уповать на то, что ребёнок ужаснётся грядущим перспективам, вряд ли разумно. Маленькие дети и даже подростки в силу своего возраста не способны осознать реальность болезней и смерти. Рассказывать ребёнку о том, что если он будет курить, то через 20 лет его лёгкие будут чёрного цвета, совершенно бесполезно. Он ещё не понимает ценности здоровья, а 20 лет для него срок фантастический и нереальный.

С чего начать?

Предварительный этап — беседа о вреде пива и сигарет. Здесь важно то, как сами родители относятся к алкоголю и сигаретам. Вам совершенно точно не убедить малыша в том, что ему курить нельзя, а папе или маме можно. Просто задайте себе вопрос: хотели бы вы, чтобы через 5-10 лет ваш малыш тоже тянул одну за одной, и наливался пивом с друзьями? Если нет, то возможно стоит пересмотреть своё отношение к алкоголю и сигаретам.

Конечно, экспериментов подростка, по крайней мере, с алкоголем избежать вряд ли удастся. Здесь важно другое: как можно раньше сформировать отношение к этому. Если в человеке с детства заложены правильные установки, то обычно он проходит подростковый «период проб» без серьёзных последствий, в виде той же самой наркомании. Ведь не зря пиво и сигареты называют «стартовыми» наркотиками. Всё начинается именно с них.

С какого возраста говорить с ребёнком о наркотиках?

Большинство психологов сходится во мнении, что подобную тему можно затрагивать даже в разговорах с дошкольниками и учениками начальных классов. Для них желательно придумать какую-нибудь сказку или вспомнить одну из прочитанных, подходящих по смыслу.

Например, хорошо подойдёт для этой цели история Маленького Мука, который съел финик, а после этого у него выросли ослиные уши. Основная задача здесь — донести до ребёнка, что существуют вещества, способные

воздействовать на организм человека, поэтому их нужно избегать. Дети 6-8 лет уже вполне способны осознать смысл истории и сделать выводы.

Кроме того, напомните ребёнку о том, что различного рода угощения или лекарства можно брать только из рук хорошо знакомых взрослых.

В таких разговорах важна не только та информация о наркотиках, которую получит ребёнок, но и сам процесс выстраивания доверительных отношений. Безусловная польза этих бесед в том, что:

- Ребёнок получит от вас информацию, поданную в правильном ключе.
- Ребёнок узнает, что именно ВЫ думаете о наркотиках и почему.
- Если у ребёнка появится возможность попробовать наркотики, то, скорее всего он вам об этом расскажет.
- Если у ребёнка появятся другие проблемы, то они придут с ними к вам.

Как говорить о наркотиках со старшими детьми?

С детьми 9-12 лет говорить о наркотиках немного проще, потому что какая-то информация у них уже есть. Например, дети могли видеть сюжет о наркотиках по телевизору, в интернете, или прочитать о них в какой-нибудь книге или газете. Кстати, это довольно удобный повод поговорить с ребёнком на эту тему. Для начала можно просто спросить его «Что ты знаешь о наркотиках?», а затем поинтересоваться, затрагивают ли эту тему в школе на уроках?

Дети, закончившие начальную школу, ещё находятся под сильным влиянием родителей, хотя маятник уже начинает двигаться в другую сторону. Ещё 2-3 года, и ваш малыш превратится в подростка, для которого решающее значение будет играть мнение сверстников. Поэтому не откладывайте этот разговор в долгий ящик.

Разумеется, не забывайте и о выстраивании и поддержании доверительной связи между вами и ребёнком. Эта практика общения очень пригодится, когда начнётся переходный возраст.

Как говорить о наркотиках с подростками?

Подумайте о том, что именно вы хотите сказать ребёнку. Вспомните себя в их возрасте, вспомните, как разговаривали с вами на эту тему ваши родители и что вы при этом чувствовали? Начиная такой разговор, очень важно самому хорошо разобраться в теме, потому что подросток может знать

даже больше вас, ведь в интернете масса информации. Если ребёнок почувствует, что вы не разбираетесь в том, о чём говорите, общения не получится.

Следует помнить о том, что:

- Подростки очень чувствительны к ограничению своей свободы, особенно к прямому и ярко выраженному. Действуйте тоньше, ведь у вас есть опыт. Здесь нужно в первую очередь на простых пример объяснить ребёнку, что бóльшая свобода предполагает бóльшую ответственность.
- Если вы видите, что у ребёнка есть какая-то проблема, его что-то беспокоит, то предложите поговорить об этом. Для этого очень важно выбрать правильное время, когда ребёнок спокоен и не занят своими делами. Подходить для разговора к подростку, увлечённому, например онлайн-игрой с друзьями — очень плохая идея.
- Побуждая ребёнка к беседе, задавайте открытые вопросы, на которые предполагается развёрнутый ответ. Избегайте вопросов, на которые можно ответить односложно «да/нет».
- Если ребёнок начал рассказывать, обязательно внимательно дослушайте его до конца. Не поддавайтесь искушению прервать его и начать ругаться или читать лекцию, даже если вам кажется, что уловили суть рассказа. Сделаете так хотя бы раз, и надолго забудете об откровенных разговорах.
- Начиная беседу о наркотиках, помните, что «страшилки» здесь сработают также плохо, как и в младшем возрасте. Некоторое время, конечно, они действуют, но у подростков всё ещё нет полного осознания ценности здоровья и, конечно, никто из них не думает о том, что какие-то проблемы могут возникнуть именно у него.
- Будьте, что называется «в теме». Для этого подойдут различные сайты, форумы, группы в социальных сетях, где молодёжь обсуждает тему наркотиков.

Что делать, если у вас возникли подозрения?

Для начала понаблюдайте за поведением ребёнка, или вспомните, не замечали ли вы в последнее время какие-то характерные признаки:

- Частая смена настроения, от приступов смеха до беспричинной депрессии;
- Неизвестно откуда появившиеся новые, незнакомые друзья;
- Изменение предпочтений в еде, возникло пристрастие к сладкому;
- Пренебрежительно отношение к старым друзьям, взрослым, к школе;
- Ребёнок постоянно просит денег, часто теряет свои вещи;
- Утерян контакт с ребёнком, он старается избегать откровенных бесед;
- Неожиданно возникшие трудности в учёбе, проблемы с успеваемостью;
- Нарушение сна, проблемы с засыпанием, сложности с утренним подъёмом;
- Вы замечаете состояние опьянения, но при этом нет запаха алкоголя.

Есть масса других признаков, но это тема для отдельной, большой статьи. В то же время, часть этих признаков может быть всего лишь временными признаками взросления, изменения личности. Поэтому здесь следует быть осторожным, и ни в коем случае не начинать разговор с обвинений, иначе вы можете сильно оскорбить ребёнка.

Что делать, если подозрения подтвердились?

Первая реакция любого родителя — паника. Ни в коем случае не поддавайтесь ей, но и не медлите. Если вы узнали, что ребёнок употребляет наркотики, действовать нужно быстро. Наркомания возникает стремительно, а лечится долго и трудно.

Конечно, желательно получить консультацию хорошего, практикующего специалиста, который даст правильные советы. Однако мало какой родитель согласится, что называется «выносить сор из избы» и рассказывать незнакомому человеку о том, что его ребёнок наркоман. В России к специалистам обращаются чаще всего тогда, когда ситуация становится критической, и нужны радикальные меры.

В любом случае, вам помогут следующие советы:

- Разговаривать с ребёнком, который находится в состоянии наркотического опьянения бессмысленно.
- Постарайтесь сдержаться, и не обвинять ребёнка сразу. Если вы окажетесь неправы, это сильно повредит вашим отношениям. Такие обвинения не забываются.

- Очень важно правильно выбрать время для разговора, чтобы вас никто не прерывал и не отвлекал. Продумайте примерный ход беседы, и обязательно заранее решите, как будете реагировать, если услышите шокирующее признание.
- Если ребёнок явно лжёт, и не хочет говорить правду, постарайтесь не злиться, держите себя в руках. Скорее всего, у вас нет тех самых доверительных отношений, о которых мы говорили выше. Теперь вам придётся выстраивать их с нуля, а это чрезвычайно сложно в такой ситуации.
- Не следует грозить наказанием. Это самое простое и вроде бы очевидное решение, но вот подействует ли оно — большой вопрос.
- Если разговор складывается, то обязательно выслушайте позицию ребёнка, он может просто не понимать, какие последствия возникают от его действий. В этом случае просто и доступно объясните ему, к чему приводит употребление наркотиков.

Но главное помните: наркомания — это не та болезнь, которую можно пересидеть дома. Откладывая серьёзный разговор, ожидая, пока проблема рассосётся сама собой, вы совершаете огромную ошибку.