

Как правильно говорить с ребенком о психоактивных веществах?

Одной из самых щепетильных и ответственных тем при общении с ребенком является тема наркотиков. Не каждый родитель имеет представление, как вести взвешенный и аргументированный диалог о них с подрастающим поколением. Давайте попробуем разобраться, в каком возрасте и как правильно разговаривать с ребенком о наркотических средствах.

Свои рекомендации дают главный специалист-нарколог Минздрава России, руководитель МНПЦ наркологии Евгений Брюн и управляющий партнер Научно-практического и обучающего центра психологического здоровья и реабилитации, руководитель отделения психотерапии, психокоррекции и ресоциализации ФГБУ «Национальный научный центр наркологии Минздрава РФ» кандидат психологических наук, клинический психолог Наталья Зенцова.

Многим родителям может показаться, что в 6-8 лет дети слишком малы для подобных тем. Однако от подобных бесед точно будет польза, поскольку ребенок получит верную информацию (при условии, что вы сами в курсе темы), узнает ваше мнение на этот счет, в случае возникновения какой-то либо проблемы, вероятнее всего обратится именно к вам.

Перед беседой с ребенком нужно решить, что конкретно о наркотиках вы бы хотели рассказать. Можно продумать разные способы разъяснений и попытаться поставить себя на место ребенка. Здесь стоит вспомнить, как ваши родители говорили с вами, и какие эмоции это вызывало у вас.



6-8 лет

Наверняка, в 6-8 лет дети уже что-то слышали о наркотиках благодаря СМИ. Именно в этом возрасте они, как правило, не оспаривают авторитет родителей и готовы делиться своими мыслями.

Вот несколько советов, как можно начать беседу с детьми.

Когда даете ребенку какое-то лекарство или принимаете его сами, нужно объяснить, что лекарство можно брать только у взрослого человека, вызывающего доверие. Например, у своего учителя или врача.

Обязательно объясните, что пользоваться шприцом может

только медсестра в поликлинике или больнице. Ни в коем случае нельзя подбирать шприцы на дороге, на детской площадке, возле детского сада, школы.

При показе по телевизору или в газете истории о наркотиках, нужно воспользоваться случаем и начать беседу. Следует спросить ребенка, что ему известно о наркотиках. Затем доступным и понятным языком объяснить, почему наркотики могут быть опасными.

Чем старше становится ребенок тем меньше вопросов у него возникает, поскольку в век современных технологий он с легкостью может найти ответы сам. Неважно, обратится ли он к помощи интернета или ему расскажут одноклассники.

11-14 лет

В возрасте 11-14 лет дети, как правило, еще не испытывают интереса к наркотикам. Однако некоторые уже могут попробовать алкоголь или изделия бытовой химии.

С детьми данной возрастной категории, по возможности, следует продолжать открытую и поддерживающую связь. Если доверительные беседы в этом возрасте продолжатся, они принесут много пользы.

Поэтому на данном этапе воспитания следует руководствоваться следующими правилами.

Постарайтесь находить как можно больше времени для общения с ребенком. Попробуйте побудить его описывать собственные чувства и эмоции.

Относиться к проблемам ребенка следует серьезно, даже если они кажутся абсолютно незначительными, поскольку для него они могут быть важными.

Надо интересоваться отношением школы к наркотикам. Спрашивать, что и как рассказывают о этом в стенах общеобразовательного учреждения.

Продолжайте при каждом удобном случае аргументированно оповещать ребенка свое отношение к наркотикам.

Чем старше дети, тем важнее для них мнения друзей, а откровения

ния с родителями уходят на второй план. Это одна из причин того, что в настоящее время около 15 % школьников больших городов впервые пробуют наркотики в 12 – 14 лет.

«Знакомство» происходит на дискотеках, в школе, во дворе, в значимой для подростка группе сверстников или ребят старше. Поэтому важно вовремя застать тот самый возраст, когда можно максимально откровенно общаться с ребенком на тему наркотических средств.

Готовьтесь к разговору

Распространено заблуждение, в результате которого в российских семьях часто молчат о наркотиках. Практикуется не говорить об их существовании и опасности, откладывая разговор на потом, считая, что чем позже ребенок узнает об этом, тем лучше.

Но ребенок все равно узнает – в школе, из телевизора, на улице. Поэтому начните разговор самостоятельно. К этому моменту вы для ваших детей должны быть настоящим авторитетом. Тогда именно вашу позицию ребенок воспримет как истину в последней инстанции.

Необходимо объяснить, что опасны и противозаконны все наркотики – и «тяжелые», и «легкие». Общие фразы о вреде наркотиков для организма подростка не убедят, поэтому подробно расскажите, чем заканчивается даже безобидное предложение попробовать психоактивное вещество.

К моменту, когда ребенок подрос, вам надо обладать всей информацией о вреде наркотиков. Если задается вопрос, поговорите спокойно. Не впадайте в панику и не суетитесь – ведь избыточные эмоции родителей могут стать для ребенка знаком, что тема их сильно волнует и пугает. То есть лишний раз задержать его внимание и вызвать более пристальный интерес.

Лучше всего воспользуйтесь ситуацией, чтобы поговорить о наркотиках, например, каким-то случаем, который произошел у тех же соседей.



Учитесь слушать вашего ребенка и будьте аккуратны в разговоре. А вот чего не стоит делать, так это обманывать. Благодаря интернету можно легко проверить ваши слова и перестать доверять родителям.

Как правильно говорить с ребенком об алкоголе?

Рано или поздно родителям придется столкнуться с интересом их ребенка к алкоголю. Как правильно говорить с детьми о спиртном?

Алкоголь – вредный напиток, который пьют взрослые

Есть детские напитки, и есть взрослые напитки. Алкоголь – это токсическое вещество, опасное и для взрослых, а детям его даже пробовать не стоит. Но если вы все-таки позволяете себе выпить при ребенке, придется объяснить, почему алкоголь ему не достанется. Лучше спокойно объяснить ребенку, что от этого напитка у него может заболеть голова и живот, так как его пьют только взрослые люди.

Пригласите детей в компанию

Не надо запрещать ребенку участвовать в общих праздниках.

Пусть лучше малыш заснет прямо за столом, чем будет весь вечер реветь в собственной кровати. Ведь запретный плод сладок, и ограничения еще больше заострят внимание ребенка на процессе употребления спиртного. Если малыш получит рюмку с безалкогольным напитком наравне со взрослыми, он не станет интересоваться, почему мама и папа пьют совсем не то, что он. Детям важен сам процесс застолья, а не употребление алкоголя. Естественно, при детях взрослым придется следить за своей речью и поведением.

Присмотр не поможет

Не надо разрешать ребенку пробовать алкоголь или закуривать в кругу семьи. Подход «пусть хотя бы делает это под присмотром, а не где-то там» совершенно неверен. Дети привыкают к алкоголю и сигаретам под присмотром точно так же, как и без него.

Тем более что, если на первый опыт ребенка благословили родители, вредная привычка воспринимается как норма. Ведь родительский пример – страшная сила. А раз папа и мама дали добро на выпивку, ребенок будет продолжать выпивать, даже если алкоголь ему не очень-то и нравится.

К тому же, благодаря такому присмотру вырастает человек, за которым придется следить всю его жизнь. То есть личность несамостоятельная и склонная попадать под влияние других авторитетных для него людей. А там и до алкоголизма недалеко.

Есть еще и чисто биохимический аспект проблемы. Растущий организм гораздо слабее уже сформировавшегося, и токсичные вещества влияют на него особенно пагубно. Алкоголь моментально разрушает клетки детской печени, а зависимость от никотина наступает гораздо быстрее из-за повышенной чувствительности нервной системы.

За одним столом

Но, чтобы вашим детям не было обидно, и они могли полноценно

праздновать вместе со взрослыми, купите для них сок и налейте его в ту же «тару», что и себе. Детям, в общем-то, не важно, что у них в стаканах. Их больше интересует атмосфера праздника, возможность чувствовать себя равноправными членами застолья.

Лучше откажитесь от большого количества горячительного, если не можете отказаться от него совсем, чтобы подрастающее поколение не наблюдало классическое завершение вечера – «лицом в салате». Это зрелище не для детских глаз.

И всегда будьте готовы прийти ребенку на помощь.

Проведите профилактическую беседу

Если интерес к алкоголю у малыша не ослабевает, самое время с ним серьезно поговорить. В доступной для ребенка форме надо объяснить, из чего состоит алкоголь. Приведите простые примеры, как действует алкоголь, что от него болеют дети и взрослые. Не надо пугать, рассказывайте простым языком, желательно с юмором.

Как быть с пьяным подростком

«В возрасте 13-14 лет большинство подростков, к сожалению, алкоголь уже попробовали, – говорит Зенцова, – такова реальность». Обычно родители замечают это, когда их сын или дочь появляется дома в нетрезвом виде. Что бы вам ни хотелось сделать с отпрыском на месте, соберите волю в кулак и отложите разговор до утра. В состоянии алкогольного опьянения подросток вас просто не поймет.

Начните разговор спокойно – сначала вам надо вступить в нормальный диалог. Обязательно выясните, почему ребенок решил попробовать алкоголь. Как правило, ответы стандартные: подросток не хочет быть «белой вороной» в компании, хотел улучшить таким образом настроение, или просто стал жертвой рекламы. Спросите, что ему это дает. Обычно это ощущение психологического



комфорта, которого так не хватает в переходном возрасте.

Уже не дети, еще не взрослые

Подростковый период – время тяжелое. И не только для родителей, но и для самих детей. Они уже, в общем-то, не дети, скорее, «недо-взрослые» люди, у которых происходят серьезные изменения организма – тело растет, меняет свои функции и возможности.

Гормоны и поиски смысла

Наступающие в это время гормональные перестройки влияют и на психику. Она становится очень чувствительной, в этот период ее можно сравнить с оголенными проводами: и то, и другое лишено защиты и искрит. Поэтому практически все подростки гиперчувствительны, очень вспыльчивы, обидчивы и подвержены резкой смене настроений. И это – абсолютно нормально.

Если задача младенца – научиться общаться с мамой, а шестилетнего малыша – играть с другими детьми, то подростку надо осознать себя как личность. Теперь его в основном заботят ответы на вопросы: «Какой я?», «Нравлюсь ли я другим?», «Почему я им нравлюсь?»

Поэтому вчерашний ребенок встает на путь самопознания и резко меняет свое поведение: начинает больше проводить время со сверстниками, более глубоко с ними общаться, ищет подтверждения того, что его любят – или не любят.

Непонимание себя порождает неуверенность. Подросток ищет примеряет на себя различные сценарии поведения. Поэтому в этом возрасте часто наблюдается потеря интереса к учебе, вызывающее поведение и острое неповиновение общепринятым правилам – бунт.

«Не такой»

Вчерашний ребенок пытается установить и закрепить новые психологические границы собственной личности, подчеркивая, что «не такой». Подросток обзаводится наушниками и замком на двери своей комнаты, ведет «секретные» дневники, не рассказывает о друзьях и знакомых, не выполняет просьбы и распоряжения родителей.

Подросток хочет быть самостоятельным, причем претензии у него большие, а умение брать на себя ответственность за последствия еще не появилась.

В поисках ответа на вопрос «Кто я?» подросток старается примкнуть к какой-либо группе, уже обладающей определенностью – местом в социуме, названием и неким условом: эмо, готам, панкам и прочим неформальным сообществам.

Внешние атрибуты, присущие таким группам прическа или одежда позволяют ребенку упорядочить внутренний мир и четко понять, что от него ожидают окружающие.

Именно в это время подросток впервые старается попробовать и все то, что присуще миру взрослых: сигареты, алкоголь и другие наркотики. Получают ли такие группы продолжение в виде привычек зависит, в том числе, и от того, как поведут себя родители.

Что могут сделать сами родители?

Очень важно знать особенности подросткового возраста и подходить к ним. Беседуйте с другими родителями, читайте литературу, пополняйте свои знания из других источников. Кто предупреждает тот вооружен.

Если вы заранее узнаете, что может происходить с вашим сыном или дочерью, то примете изменения гораздо легче. И будете знать, как помочь самому ребенку – ведь ему придется тяжелее, чем вам.

Станьте терпимее. В том числе и к глупым выходкам, скачкам настроения и желанию ругаться. Все это пройдет через несколько лет, не стоит разрушать отношения в семье из-за того, что вчерашний малыш вдруг перестал быть ангелом.

Вспомните своего ребенка маленьким. Когда он учился ходить, он тоже был нелепым и неаккуратным. Сейчас происходит то же самое – только подросток учится ходить «по-взрослому». И его по-прежнему необходимо уверенно, но ненавязчиво поддерживать.

Не сопротивляйтесь переменам, которые происходят. Юного хама можно осадить, но обижаться на него или наказывать – бесполезно. Ведь гормональная буря в организме и суматошные поиски себя пока не позволяют вашему ребенку вести себя по-другому. Постарайтесь не реагировать так же, как ваш взрослеющий ребенок. Несмотря ни на что, хвалите его, демонстрируйте любовь и доверие.

Как бы подросток себя ни вел, он по-прежнему любит родителей, безусловно, сильно и глубоко. Примите как данность то, что сейчас у него такое время – его злит и раздражает все на свете: ваши слова, поступки, его собственная внешность и одежда.

Дайте подростку некоторую свободу. Ему нужен шанс научиться самостоятельности и ответственности. Правда, это не означает, что надо пускать все на самотек. Вашему ребенку надо ощущать еще и поддержку семьи, любовь и защищенность.

Цели можно достичь и без алкоголя

Когда вы собрали информацию, начинайте строить для ребенка новую психологическую концепцию. Не давите на подростка, не выдвигайте



гайте требований и не налагайте запретов. «После того как вы поняли, почему ребенок начал пить алкоголь, постарайтесь вместе с ним найти способ достигнуть тех же целей и результатов – но без спиртного», – советует Зенцова. Постарайтесь научить подростка вовремя говорить «нет» – это очень важно в компаниях, где царит «коллективный разум», и подростки легко поддаются чужому влиянию.

Помогите ребенку научиться всегда добиваться поставленных целей и отстаивать свое мнение. Это поможет подростку завоевать авторитет среди сверстников, не показывая храбрость за рюмкой.

Предоставьте верную информацию

Если вы заметили, что подросток всерьез интересуется спиртным, не дожидайтесь, пока он получит всю информацию от сверстников или найдет в интернете, что «алкоголь продлевает жизнь», «улучшает работоспособность» или «защищает сердце». Но для этого вам придется тщательно изучить, как алкоголь на самом деле действует на организм, какие последствия вызывает. Не читайте своему ребенку лекцию, расскажите об опьянении и похмелье просто и с юмором. Расскажите об алкогольных мифах и честно обрисуйте все перспективы человека, который регулярно выпивает. А главное – приучите подростка проверять и перепроверять полученную информацию. Это убережет его от приобретения вредных для здоровья заблуждений.

Говорите правду

Даже самый маленький ребенок

обязан знать всю правду о последствиях вредных привычек. Не обязательно последовательно расписывать все ужасы жизни и смерти алкоголиков и курильщиков. Достаточно ответить честно и коротко.

Например, что наркоманы становятся злыми и глупыми, из-за этого их никто не любит, очень быстро они тяжело заболевают, а их смерть может наступить скоро, и быть крайне неприятной. Любому малышу будет приятно, к чему приводят наркотики.

Можно найти «образцы» влияния вредных привычек на улице и показать их ребенку. И обязательно надо рассказать, что же именно в этом плохого: пьяный некрасив, плохо пахнет, люди от него шарахаются, а сам он не помнит, где живет, и не может добраться до дома.

Правда, материал усвоится лучше и окажет правильное влияние только в том случае, если малыш никогда не увидит в том же состоянии своих папу и маму.

Вывод

Не заостряйте внимание малыша на алкоголе – расскажите ему о том, что это невкусно и тут же переключите внимание на что-то другое.

А подростка обязательно надо научить говорить «нет» и критически относиться к любой информации об алкоголе.

Антиалкогольная горячая линия

Получить информацию по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя, можно, позвонив в телефонную справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает по номеру 8-800-200-0-200. Звонки на нее бесплатны из всех регионов России.

Takzdorovo.ru,
официальный ресурс программы «Здоровая Россия»,
интернет-ресурс Минздрава РФ