

Лекция для родителей «Как поговорить с ребенком о вреде и последствиях употребления наркотиков»?

Чтобы проблема наркомании не коснулась Вас и Ваших близких, необходимо обсудить с детьми последствия, к которым приводит употребление наркотических средств. Очень важно подготовить ребенка к первой встрече с предложением попробовать наркотики, чтобы, однажды столкнувшись с дилеммой, он смог сделать правильный выбор, сумел сказать твердое и решительное «нет». Такую беседу лучше всего провести, когда сыну или дочери исполнится 10 - 12 лет, так как именно в этом возрасте дети пробуют свои первые «наркотики»: первую сигарету, первую рюмку с праздничного стола и т.д.

Несмотря на то, что каждый родитель по-своему подходит к разговору с детьми, есть общие, проверенные на практике рекомендации:

- Внимательно относитесь к выбору места и времени. Найдите подходящий момент, когда ребенок открыт, внимателен и не занят другим делом. Найдите место, где он будет чувствовать себя комфортно. Расскажите ему о том, что мир – это и черное, и белое, и радость, и боль, и рождение, и смерть. Расскажите о том, что иногда люди сами притягивают к себе смерть, совершая ошибки, и шагом к смерти является наркомания. Поинтересуйтесь у ребенка, известно ли ему, что такое наркотики, знает ли он названия наркотиков. Не удивляйтесь, если сын или дочь ответит положительно – просто примите это как должное.
- Расскажите ребенку, что наркомания – это болезнь, болезнь неизлечимая и смертельная, и единственный верный способ ее избежать – не допустить первого раза. Чаще всего дети соглашаются попробовать наркотик из-за боязни быть выброшенным из определенного круга общения или из-за желания подражать, удержать контакты с ребятами, быть уважаемыми и не быть трусами. Из-за чего угодно! Многие соглашаются даже тогда, когда на

самом деле не испытывают желания или искушения попробовать наркотик. Именно поэтому нужно научить ребенка твердо отказываться от наркотиков. Сказать «нет» - это целая наука, которую, кстати, не всегда постигают даже взрослые, состоявшиеся люди. Важно вместе с ребенком отыскать слова для отказа, чтобы в нужную минуту он не растерялся и вел себя уверенно.

Некоторые примеры или сценарии отказа:

1. «Нет, я не употребляю наркотики». Это ответ, который не требует объяснения и может звучать вслед за предложением любого вида наркотиков.
2. «Нет, спасибо. Мне надо идти на тренировку». Рациональное обоснование отказа не вызовет удивления у тех людей, которые предлагают попробовать наркотик. Это также не вызовет у них особых опасений – они убедятся, что это не их жертва и очень быстро потеряют интерес.
3. На вопрос «Тебе слабо?» можно ответить так: «Мне слабо сидеть на игле всю оставшуюся жизнь».
4. Спасибо, нет. Это не в моем стиле.
5. Отстань!
6. Почему ты ПРОДОЛЖАЕШЬ давить на меня, если я уже сказал(а) «НЕТ»?
7. Наркотики меня не интересуют.
8. Я иду кататься на роликах. Мне это интересней. Пойдем со мной?
9. Если собеседник начинает подтрунивать над отказом, нужно поддерживать «шутливую» форму разговора, постараться сделать так, чтобы смеялись над тем, кто предложил наркотики.
10. Если предложения повторяются, нужно предупредить: «Если ты еще раз предложишь мне наркотики, я перестану с тобой общаться».

11. Если давление будет все настойчивее, нужно помнить, что всегда можно просто уйти.

- Объясните ребенку, что, отказывая, важно смотреть собеседнику в глаза. Зачем становиться жертвой? Пусть Ваш ребенок старается остаться хозяином положения. Его голос должен быть твердым и уверенным. Ребенку нечего стесняться в данной ситуации и не надо испытывать неловкости. Он имеет право принимать решения, говорить «нет» и не чувствовать себя виноватым – просто помогите ему это осознать.
- Правильно мотивируйте ребенка на отказ. Ваши аргументы могут быть такими:
 1. Наркоделы делают огромные деньги на слабости зависимого человека. Оно тебе надо?
 2. Тот, кто «по доброте душевной» предлагает тебе наркотики, отлично знает, что завтра ты станешь зависим от них и пойдешь на все ради новой дозы. Этот человек тебе друг?
 3. Дилеры НИКОГДА сами не принимают наркотики, так как знают, что наркотики перечеркнут их жизнь.
Приведите примеры: вопреки существующему мнению, Элвис Пресли скончался не от сердечного приступа – его убили наркотики. Мы никогда не узнаем, сколько песен он мог бы спеть еще.
- Обязательно поговорите с ребенком о мечтах и желаниях, объясните, что у наркомана мечты практически никогда не сбываются. Говорите о любви и взаимопонимании, ценностях, о подарках, которые приготовила для нас жизнь.
- Объясните ребенку, что наркотики стоят очень дорого, что случайно найти их невозможно, что это поле деятельности наркобизнеса, который зарабатывает на этом колоссальные суммы.

- Еще один важный момент, который Вы должны развить в своей беседе (после того, как обсудили стоимость наркотика): легальным путем заработать сумму, необходимую для наркотиков, практически невозможно (Вы можете привести примеры, о которых читали в прессе). Поэтому наркомания напрямую связана с преступностью, в частности – с воровством.

Как правило, дети знают, что наркотики – это плохо, но не знают почему, не задумываются о последствиях. Расскажите об этом – ненавязчиво, без попытки запугать, без назидательности. Придумывайте ролевые игры, предлагайте ребенку самому придумать дополнительные способы, которыми могут воспользоваться наркоманы, чтобы достать наркотик, или для того, чтобы приобщить к наркотикам другого. Такие методы развивают фантазию ребенка, помогают выстраивать собственные жесткие и действенные барьеры, которые сработают в тот момент, когда ему будут предлагать попробовать наркотик.

Что делать, если друг Вашего ребенка употребляет наркотики?

Если Вы узнали, что друг или подруга Вашего ребенка употребляет наркотики, прежде всего, постарайтесь убедиться, что их не употребляет Ваш ребенок. Поговорите со своим сыном или дочерью, не устраивая шпионских расследований, не закатывая истерик и, уж тем более, не запрещая общение с другом.

Будьте честны, расскажите, какой Вы обладаете информацией и что Вы беспокоитесь. Объясните, что у человека проблемы и, скорее всего, он болен, болен очень тяжело и нуждается в помощи. Предложите ему лично поговорить с другом, передайте информацию о лечении и адреса, куда можно обратиться за помощью, предупредите своего ребенка, что общение с наркоманом негативно может сказаться на нем. Расскажите о технике отказа от наркотиков, предостерегите его от одалживания вещей и денег.

Дальнейшим шагом может стать Ваша личная беседа с другом ребенка. Покажите, что Вам можно доверять, и Вы понимаете, насколько это серьезно, предложите ему самому рассказать все родителям, но предупредите, что если

в течение недели он не сделает это сам, Вы будете вынуждены позвонить его матери или отцу. Объясните, что Вы не желаете ему зла, но в данной ситуации Вы заботитесь не только о нем, но и о своем ребенке. Через неделю обязательно позвоните ему и расскажите все, что Вам известно – просто констатируйте факты, не высказывая своего отношения к ним. Будьте готовы, что родители отреагируют бурно, выплеснут на Вас негативные чувства – просто поймите их.

Когда эмоции стихнут, предложите помощь в виде телефонов горячей линии, реабилитационных центров, групп самопомощи, мест, где можно приобрести тесты на наличие наркотиков в моче. На родительском собрании в школе поднимите этот вопрос, не называя имен, узнайте, какие меры предпринимаются для профилактики наркомании, пообщайтесь со школьным психологом. Позаботьтесь о том, чтобы Ваш ребенок посетил тренинги по профилактике наркомании.

Как реагировать, если Ваш ребенок признался, что употребляет наркотики:

1. Запомните первое правило – не кричите, не устраивайте истерик и не ругайтесь. Сделайте паузу, осознайте чувства, которые в данный момент испытываете, выдохните. Будьте спокойны, держите себя в руках, ведь для Вашего ребенка было очень сложно рассказать вам о том, что он принимает наркотики, и он, в свою очередь, ждет от Вас поддержки и помощи, а вовсе не нервного срыва.
2. Поблагодарите ребенка за доверие и честность и четко обозначьте свою позицию: я люблю и принимаю тебя, но я не принимаю употребление наркотиков.
3. Постарайтесь узнать, как долго, что именно и в каких количествах ребенок употребляет, что он получает от употребления, но помните, это не допрос, а беседа, будьте тверды, но внимательны к чувствам ребенка.

4. После беседы позвоните на телефон горячей линии, опишите ситуацию и выслушайте все рекомендации. Будьте готовы к тому, что ребенок начнет преуменьшать проблему и перекладывать вину на других людей... Не играйте с ним в подобные игры! Помните – это его ответственность!
5. Пройдите обследование в наркологическом диспансере.

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ РОДИТЕЛЬ!!!

- Состояние опьянения, но спиртным изо рта не пахнет;
- Систематическое нарушение координации движений;
- Нарушения сна: бессонница или настолько крепкий сон, что не представляется никакой возможности разбудить ребенка или сделать это намного труднее, чем было раньше;
- Резкие перемены в характере, чрезмерная эмоциональность, не обусловленная реальной обстановкой. Колеблется настроение: от безудержного веселья до депрессии;
- Замкнутость. Ребенка перестают интересовать события в семье, в классе;
- Ребенок потерял старых друзей, а с новыми не знакомит;
- Соккрытие от родителей и учителей мест, которые он посещает, того, с кем и чем будет заниматься, и т.д.;
- Увеличение количества прогулов в школе, плохое поведение;
- Разговор по телефону сводится к ответам «да», «нет», употребление незнакомых слов;

- Попытки всякий раз уйти от разговоров и вообще скрыться с ваших глаз, стремление к уединению;
- Стремление все закрыть на ключ: комнату, ящики стола, шкатулки и пр.;
- Долгое (вплоть до нескольких суток) отсутствие дома;
- Повышенная утомляемость, которая сменяется необъяснимой энергичностью;
- Необъяснимое повышение аппетита или, наоборот, беспричинная потеря его, частые простудные заболевания;
- Нарушение памяти, неспособность логически мыслить, резкое снижение успеваемости;
- Специфический запах от одежды (например смесь хвои с табаком), незнакомые таблетки, порошки, следы от инъекций;
- Неожиданное покраснение глаз, зрачки неестественно сужены или расширены, коричневый налет на языке;
- Пропажа денег, вещей, ценностей и т.д.;
- Задержания полицией за воровство.

Отдельно взятый признак (симптом) может еще ни о чем говорить, но несколько признаков, да еще систематически повторяющихся, достаточно определенно свидетельствуют о том, что ваш ребенок начал пробовать наркотики. Будьте внимательны и наблюдательны.

Если у Вас есть подозрение, что Ваш ребенок употребляет наркотики, можно протестировать его дома. Для этого нужно приобрести в аптеке тест на наркотики (например, мультитест на 5 видов наркотиков).