

Как разговаривать с ребенком об алкоголе, наркотиках и ответственности за свое здоровье



По данным Министерства здравоохранения РФ, в 2016 году на учете в наркологических диспансерах состояло чуть более 56 тыс. несовершеннолетних. Поэтому вопрос ранней профилактики употребления психоактивных веществ для нашей страны очень актуален. Сегодня старшеклассникам многих школ преподают уроки здоровья, которые ведут врачи-наркологи, но куда важнее то, что каждый день происходит дома и что говорят и делают родители.

Мы подготовили «шпаргалку» о том, как взрослые могут помочь ребенку стать более ответственным в вопросах здоровья.

1. Давайте ребенку информацию, соответствующую его возрасту.

Одна из самых частых ошибок – ожидание «подходящего» времени, когда ребенок будет «достаточно взрослым», чтобы поговорить с ним о наркотиках, табаке и алкоголе. По статистике, средний возраст «первого знакомства» ребёнка с ними – 13 лет. Вы можете начать разговаривать на эти темы с дошкольником, чтобы к переходному возрасту у него было четкое понимание семейных ценностей, осознание категорий «хорошо» и «плохо», опыт отказываться, в том числе и сверстникам. Например, если ваш ребенок ест фрукты, вы можете поговорить с ним о том, что они полезны для его здоровья. Обсудите, что еще из того, что он делает и ест благотворно влияет на организм. Затем переходите к разговору о вещах, которые вредят: курение, наркотики, алкоголь. Расскажите, что все они вызывают привыкание, губят организм.

Спросите ребенка, что он понял из вашего разговора. Если он попросит больше информации, дайте ее, ищите вместе ответы на вопросы. Чем больше правдивых фактов вы сможете рассказать ему, не запугивая и не угрожая, тем более осторожным он будет при встрече с табаком, алкоголем или наркотиками.

Как говорить с детьми 5-7 лет

- Дети этого возраста учатся в основном на собственном понятном опыте. Беседы должны включать в себя события, с которыми ребенок знаком: что он видел по телевизору, или что он наблюдал дома, в других местах.
- Расскажите ребенку о том, как функционирует организм, почему каждый человек нуждается в качественной пище, чистой воде и регулярных физических упражнениях. Научите его выбирать продукты и напитки, которые полезны для здоровья.
- Объясните простыми словами, что алкоголь и наркотики могут причинить вред здоровью, потому что они воздействуют на мозг, изменяют его функции и воздействуют на другие органы.
- В этом возрасте дети любят истории. Рассказывая факты в форме какой-то истории или сказки, вы привлечете его внимание, и он лучше запомнит информацию.

Как говорить с детьми 8-12 лет

- Будьте в диалоге, открыты. Спросите ребенка, что он знает о табаке, наркотиках и алкоголе. Если родители дают детям понять, что они могут свободно говорить на щекотливые темы, то им будет проще обсуждать с родителями любые свои проблемы.
- Рассказывайте факты про последствия употребления психоактивных веществ. Расскажите, почему они особенно опасны для детей, организм которых еще не сформировался окончательно и продолжает развиваться.
- Объясните, почему люди принимают наркотики. Например, у некоторых из них есть проблемы, которые им не с кем обсудить и не от кого ждать помощи, поэтому они обращаются к психоактивным веществам, чтобы не искать реального решения. Некоторые люди просто пробуют наркотики из любопытства. Сначала им нравится эффект, а потом появляется зависимость.
- Следите за тем, что ваши дети смотрят по телевизору. Если ребенок видит что-то о наркотиках, алкоголе или табаке и у него есть вопросы, будьте готовы выслушать и ответить на них.

2. Озвучивайте семейные ценности. Расскажите ребенку, почему в семье заведено именно так. Например, «мы не принимаем лекарства, если их не назначил врач, это опасно», или «В нашей семье не принято пить алкоголь до 18 лет, так как это вредно в любом возрасте, а для растущего организма особенно». Отвечайте на возникающие вопросы.

3. Станьте примером. Ролевое моделирование – более мощный инструмент обучения, чем разговор. Дети повторяют то, что делают их родители. Покажите своим детям, что вы сами практикуете то, что советуете им. Избегайте чрезмерного потребления алкоголя, всегда предлагайте гостям безалкогольные напитки вместе с алкоголем, чтобы показать ребенку, что не обязательно всегда пить спиртное – есть выбор, который уважают. Если вы курите, старайтесь делать это незаметно.

4. Доверяйте своим детям. Объясняйте правила семьи, если они нарушаются, наступают очевидные и обязательные последствия,

которые соответствуют проступку. Помните, что правила – рамки, которые нужны детям. Хвалите детей, когда они оправдывают доверие и ведут себя ответственно, и скажите им, что вы знаете, что можете доверять им.

5. Учите детей брать ответственность и принимать решения по возрасту. Начиная с 5-6 лет ребенок уже может отвечать за что-то дома, например за полив растений, уборку игрушек в своей комнате и т. д. Изучение последствий пренебрежения ответственностью в раннем возрасте поможет ребенку держать свое слово в будущем.

6. Учите детей делать выбор. Первоклассник в состоянии решить сам, какую футболку надеть, какую из трех игрушек он хочет, кого пригласить на свой день рождения, в какую секцию он хочет пойти. Осознание ответственности за выбор поможет ребенку чувствовать себя более уверенно в принятии решений в подростковом возрасте.

7. Воспитывайте чувство собственного достоинства. Уделяйте ребенку достаточно внимания, чтобы он чувствовал себя значимым. Каждый день выделяйте для него время, когда вы можете полностью сосредоточиться на нем, поговорить, поиграть в выбранную им игру, пойти на прогулку, сказать, как сильно вы его любите.

8. Обсудите вопрос о давлении со стороны сверстников. Ребенок должен понимать, что настоящие друзья не будут заставлять его курить, пить алкоголь или употреблять наркотики. Мотивируйте своих детей и их друзей заниматься спортом, участвовать в различных интеллектуальных соревнованиях и т. д.

9. Учите ребенка говорить нет, разрешайте отказывать вам. Например, он может высказывать несогласие в вопросах, за которые он отвечает. Тренируйте различные сценарии, как отказывать, если предлагают сигареты, алкоголь и табак.

10. Будьте рядом!

<https://www.takzdorovo.ru/articles/5151762/>