

«Формирование ценностей здорового образа жизни»

Не в силах родителей сделать так, чтобы в течение жизни ребенок, будущий взрослый абсолютно точно никогда не столкнулся с наркотиками, не услышал про них, не увидел, как их употребляют. О наркотиках поется в песнях, их показывают в фильмах, сложно сразу же предупредить нехорошее предложение от одноклассников или друзей ребенка. Но задача родителей подготовить ребенка так, что, если эта встреча все же произойдет, он имел правильные установки и смог отказаться, считал наркотики для себя неприемлемым.

Как говорить с детьми? Первые разговоры должны состояться еще перед школой. Удачным поводом для них могут быть случаи, когда вы с ребенком видите пьяных людей на улице, или где-то замечаете сигаретный дым. Поговорите с ребенком, что есть вещества опасные, потенциально опасные и неопасные, вредные и полезные. Спросите у ребенка, какие опасные предметы есть у вас дома. Например, плита – потенциально опасный предмет, который будет полезен, если пользоваться им вместе с родителем. А витамины полезны, но только если их съесть в правильной дозировке. Но существует алкоголь – он опасен в любой ситуации и даже маленькая капелька наносит вред. Вредное вещество может показаться вначале полезным или вкусным, но потом от него будет плохо. Можно описать влияние таких веществ на организм в сказочной форме: например, какому-то сказочному персонажу стало очень плохо, у него болела голова, живот, он плакал и не мог уснуть, потому что попробовал это вредное вещество. Ребенок должен хорошо понимать последствия вредного вещества на организм. Расскажите, что вредное вещество сначала может вызвать радость, но потом радости не будут вызывать даже любимые ребенком занятия: съесть мороженное, покататься на велосипеде.

Для младших школьников строить разговор нужно без запугивания. Говорите о зависимостях как о части жизни: например, увидев курящего человека, скажите, что очень грустно, что он не умеет поднимать себе настроение или успокаиваться другими способами. Спросите ребенка, а как вы с ним успокаиваетесь или поднимаете себе настроение? Вспомните эти хорошие способы. Не пугайте ребенка тем, что в школе его попробуют заставить принять наркотики или фразами «узнаю – убью!». Ребенок начнет бояться ходить в школу или потеряет к нам доверие. В этом же возрасте учите детей, как нужно правильно отвечать на предложения и вопросы. Часто люди сами теряются, не находят, что ответить и после сокрушаются «ах, нужно было ответить по-другому!». Попробуйте с ребёнком написать на листочке возможные хорошие ответы на разные ситуации. Например: «у меня такие продвинутые родители, они сразу все поймут!», «я

занимаюсь в секции, мой тренер постоянно проверяет нас и тестирует на наркотики», «слабый не тот, кто отказывается, а кто на все соглашается».

В подростковом возрасте рассказывайте, что существуют разные мотивы у людей, втягивающих других в употребление наркотиков. Иногда люди предлагают наркотики, чтобы не быть одиноким, не испытывать чувство вины, за то, что он один ослушался советов и стал наркоманом. Некоторые просто хотят совершить что-то плохое, но если они будут знать, что человека не получится одурачить, они отступят. Или есть люди, которым нравится чувствовать власть и они хотят надавить на другого, вынудить его сделать то, что ему не нравится. Девочкам можно рассказать, что предложение наркотиков может скрывать мотив обмануть и вступить с ними в половые отношения, что легче сделать, когда жертва находится в измененном состоянии сознания.

При возникновении подозрений, помните, что в ГБУ РО «Областной клинический наркологический диспансер» работает «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ» – **8 (4912) 25-95-27**. При звонке на этот номер из любого населённого пункта Рязанской области Вы можете получить бесплатную анонимную консультативную помощь квалифицированных специалистов по вопросам профилактики, диагностики, лечения алкогольной и наркотической зависимости, а также по вопросам созависимости и детско-родительских отношений. Часы работы «Телефона доверия»: понедельник – пятница с 08:00 до 20:00.

Подготовлено медицинским психологом отделения профилактики наркологических расстройств ГБУ РО ОКНД Реннер Татьяной Евгеньевной.