****

**Говорить о наркотиках с ребенком нужно, даже если вам кажется, что он слишком мал или не склонен к разного рода зависимостям.**

Дошкольники: просто и с примерами

Практически каждый родитель испытывает страх при мысли о том, что его ребенок может столкнуться с наркоманией. Но в семейном кругу зачастую говорить об этом не принято. Почему-то родителям кажется, что правильно не обсуждать алкоголь и наркотики, как будто этих тем не существует вовсе. Однако таинственность только подогревает интерес ребенка и в итоге играет против вас.

*– Дошкольникам до шести лет надо рассказывать просто, конкретно и лучше всего с примерами. Дети в таком возрасте уже способны понять, что такое безопасные и опасные вещества. Важно объяснить, что лекарства и витамины мы принимаем только по инструкции и назначению врача,* – советует психолог.

Поводов начать такой разговор масса: встреча с пьяным человеком на улице, ситуация, когда приходится вынужденно вдыхать сигаретный дым, совместный просмотр фильмов со сценами курения и употребления алкоголя, странное поведение родственника или знакомого.

*– Если в дошкольном возрасте ребенок усвоил, что хороший человек плохих поступков не совершит, то к семи годам у него появляется понимание причинно-следственных связей. Он сам может проследить, почему персонаж из хорошего превращается в плохого и наоборот,* – продолжает психолог.

Ошибка – объяснять, как делать не надо, что наркотики – это ужасно. Таким образом вы даете детальную инструкцию к действию. Вместо слов «не делай так», «не поступай так», «не ходи туда» лучше говорить, как делать правильно, переместив внимание ребенка в позитивную сторону.

Дети 7–10 лет: внимание к негативным последствиям

К семи годам детям можно начинать объяснять негативные последствия пагубных привычек. Большую роль в их жизни в этот момент занимает игра. Поэтому наиболее эффективным будет объяснить это не словами, а преподнести информацию в игровой форме. В Яндексе можно найти проект «Общее дело», посмотреть мультфильм «Тайна едкого дыма», который ориентирован на младшеклассников.

*– Можно с ребенком 7–10 лет прочитать книгу Астрид Линдгрен «Приключения Эмиля из Леннеберги». В ней есть глава, где герой наелся пьяных вишен, накормил ими весь скотный двор, описаны последствия его действий, выводы, которые он сделал. Обсудите эти ситуации вместе. Совместное времяпрепровождение благотворно влияет на развитие дружеских отношений между родителем и ребенком. А это, в свою очередь, важно для формирования адекватной привязанности. Если есть привязанность, ребенок в трудных ситуациях прислушивается к советам родителей,* – отмечает Оксана Борминская.

Кстати, дети всегда смотрят на родителей, их реакцию. Обязательно делайте замечания людям, которые курят рядом с вами. Ребенок поймет, что курение – это то, от чего нужно себя оберегать. Если же родители сами курят, а ребенку говорят, что делать этого не нужно, они подрывают свой авторитет, и запрещенный поступок для детей попадет в список позволенного.

Дети 10–12 лет: детальный разговор

Это предподростковый период и оптимальный возраст для большинства объяснений. Ребенок ориентирован на взрослых и на те правила, которые они устанавливают в семье. Эти правила являются его внешней поддержкой, которая позволяет ему не попасть в неприятные истории и не наделать глупостей. В этом возрасте можно уже рассказывать про формирование зависимости, детально описывать последствия для жизни, говорить о том, что даже однократное употребление может привести к тому, что человек постепенно скатится по социальной лестнице. Важно отметить, что приятные ощущения, которые появляются после употребления наркотика, сохраняются недолго, и после этого бывает только хуже.

*– Наш мозг принимает приятные ощущения как награду, но когда награды становится слишком много, как в случае с употреблением наркотика, человек теряет способность чувствовать радость. Наркотик становится первичной потребностью. Он остается единственным способом быстро получить награду. Со временем одного и того же количества вещества организму перестанет хватать, приятное ощущение становится слабее. Это приводит к формированию зависимости и непоправимым последствиям*, – продолжает психолог.

Подростки 13–16 лет: многое знают сами

У них уже свои представления о наркотиках и источники знаний. Особого желания беседовать со взрослыми на эту тему у них нет. Но кое-что в этом возрасте родителям сделать можно.

Здесь хорошо подходят обсуждения на равных, дискуссии, споры. Важно, чтобы эти дискуссии были основаны на фактах из жизни.

Если до 13–16 лет ребенок не слышал таких разговоров, а потом вы вдруг, ни с того ни с сего, их завели, причем сложными словами, он не готов это все усвоить.

*– Важно понимать, что какие-то эксперименты все равно будут. Мы не сможем на это повлиять,* – уверена психолог. – *Подростковый возраст – прыжок через пропасть. Единственная цель – не спасти и оградить от встречи с наркотиком, а сделать так, чтобы к этому моменту ребенок знал достаточно, чтобы сделать свой осознанный выбор, и при малейшей проблеме мог обратиться к вам, родителям, за помощью. Важно, чтобы подростки не боялись вашей реакции.*

Испытание для семьи

Если вы узнали, что вашего ребенка наркотики не обошли стороной, самое худшее, что может сделать родитель, это начать его ругать или стыдить. Признаться родителю в этом – уже акт большого доверия. Спросите, что он почувствовал и понимает ли опасность того, что с ним произошло. Спокойный разбор поможет намного больше, чем бурная эмоциональная реакция.

Здесь важно понять, что если первый раз уже случился, одного разговора будет недостаточно, нужно обратиться к наркологу, детскому психологу. Употребление наркотиков – огромное испытание для семьи. Не стоит решать проблему своими силами, все равно не получится.

*– Прививайте детям правильные, здоровые ценности. Они во многом определят качество дальнейшей жизни ребенка. Его надо научить тому, что быть здоровым – это норма. Курить, пить – ненормально ни при каких обстоятельствах. Покажите, что жизнь может быть веселой и радостной без употребления наркотиков. Чаще будьте вместе. Если в школе предлагают профилактические меры, не отказывайтесь. Наконец, любите своих детей безусловной любовью, будьте им опорой в любых ситуациях,* – заключила **психолог Оксана Борминская**.

Мифы, бытующие в подростковой среде:

**1. Можно в любой момент перестать пить или употреблять наркотики, стоит только захотеть.**

Если бы зависимые люди действительно могли перестать зависеть от наркотика, они бы давно это сделали. Вещество, от которого они зависят, поменяло работу их мозга, деформировало силу воли, способность получать удовольствие. Чтобы перестать, требуется не только желание, но и очень серьезные усилия и самого зависимого, и его семьи, и специалистов.

**2. Наркомания и алкоголизм – следствие слабой воли, низких моральных качеств. Я – сильный человек, справлюсь в любое время.**

Наркотические вещества и алкоголь меняют мозг и психику человека. Зависимый становится слабовольным. Но это не причина, а следствие.

**3. Алкоголиков и наркозависимых сразу видно.**

На самом деле это не так. Сразу видно только тех, кто потерял контроль над ситуацией, опустился, выглядит неопрятно, плохо пахнет. Некоторые зависимые могут быть совершенно обычными на вид. Зависимость развивается долго, медленно.

**4. С одного раза ничего не будет.**

Заранее это никогда не известно. Есть люди, у которых малое количество вещества вызывает проблемы в организме. Некоторые умирают от передозировки во время первой пробы. Лучше вообще не пробовать.

**5. Попробую легкие наркотики, они менее опасны.**

Нет безопасных наркотиков. Зависимость может развиться и с чего-то, как кажется, менее опасного.