**Консультативная помощь родителям**

[**ПОМОГИТЕ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ СКАЗАТЬ: «НЕТ»!**](https://gella-che.livejournal.com/1325283.html)

Послание родителям от трудного ребенка  
Дорогие мои родители!

Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что необязательно давать мне все, что я требую. Я просто испытываю вас.

Не бойтесь быть твердыми со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне легче определить свое место.

Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой.

Не полагайтесь на применение силы в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой. Я откликнусь с большей активностью на ваши инициативы.

Не давайте обещаний, которых вы не сможете выполнить, это может поколебать мою веру в вас.

Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-либо затем, чтобы просто расстроить вас. Иначе я попытаюсь достичь еще больших «побед».

Не расстраиваетесь слишком сильно, когда я говорю: «Я вас ненавижу». На самом деле это не так. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.

Не заставляйте меня ощущать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став «плаксой» и «нытиком».

Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать для себя сам, иначе у него войдет в привычку использовать вас в качестве прислуги.

Не обращайте внимания на мои «дурные привычки». Это меня портит.

Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращу гораздо больше внимания на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз.

Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание действовать с вами заодно пропадает. Будет нормально, если вы предпримите определенные шаги позднее.

Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я понимаю, что такое хорошо и что такое плохо.

Не заставляйте меня чувствовать, что мои проступки всегда непоправимы. Я должен научиться, совершив ошибку, не ощущать, что я ни на что не годен.

Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.

Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.

Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Когда я запуган, я легко превращаюсь в лжеца.

Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом я познаю мир. Пожалуйста, смиритесь с этим.

Не защищайте меня от последствий моих ошибок. Я учусь на собственном опыте.

Не обращайте слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне так много внимания.

Не пытайтесь от меня отделать, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, вы увидите, что я перестану задавать вам вопросы вообще и буду искать информацию где-то на стороне.

Не отвечайте на провокационные и бессмысленные вопросы. Если будете это делать, то вскоре обнаружите, что я просто хочу, чтобы вы постоянно мной занимались.

Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение тщетности попыток сравняться с вами.

Не беспокойтесь, если мы проводим вместе слишком мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим.

Не забывайте, что я не могу успешно развиваться без понимания и ободрения, но похвала, когда она честно заслужена, иногда все же забывается. А нагоняй, кажется, никогда.

Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойства. Иначе я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.

Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану вашим другом. Запомните, что меня больше учит не критика, а примеры для подражания.

И, кроме того, помните, что я вас люблю; пожалуйста, ответьте мне любовью.  
Руководство для родителей, которые хотят уменьшить риск приобщения своих детей к наркотикам.  
В предлагаемом руководстве даны очень простые рекомендации, понятные и легко применимые. Профилактика употребления наркотиков рассматривается в нем наряду с профилактикой курения и употребления алкоголя (и вообще алкоголь, табак и наркотики здесь не разделяются). Рекомендации в этом руководстве, больше подходят для детей младшего и среднего школьного возраста, так как практика показывает, что после 14 лет дети вплотную сталкиваются с наркотиками и профилактические мероприятия тогда должны носить уже совсем другой характер.  
**КАК ПОМОЧЬ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ СКАЗАТЬ: «НЕТ»**

Ваша роль как родителей чрезвычайно велика именно в вопросе предупреждения алкоголизма и пристрастия к наркотикам. Почему? Потому, что раннее предупреждение употребления алкоголя и наркотиков более эффективно, и это очень важно. Детство – это время, когда вы можете доверительно обсуждать с ребенком опасности алкоголя, табака и других веществ, используемых подростками, и подготовить его к встрече с ними в будущем (если эта встреча еще не произошла). Родители спрашивают: ЧТО **Я ДОЛЖЕН РАССКАЗЫВАТЬ РЕБЕНКУ ОБ АЛКОГОЛЕ И НАРКОТИКАХ? В** первую очередь вы должны выбрать подходящий момент. Возможно, он случится во время отдыха, и вам удастся провести воспитательную беседу, носящую более живой характер, чем просто «формальное обсуждение». Или подходящим может стать момент, когда по телевизору показывают сцены с употреблением алкоголя или с курением, или, когда алкоголь является частью праздничного стола. Исследования показывают, что дети и подростки часто получают информацию об алкоголе или наркотиках через кино и ТВ.  
Многие их представления могут быть ошибочными, и у вас есть возможность разрушить некоторые мифы и скорректировать неправильные суждения ваших детей. Попробуйте помочь им понять, что:  
средства массовой информации часто создают привлекательные образы людей, которые употребляют алкоголь и курят, нов реальной жизни их не так много и не больше, чем среди не пьющих и не курящих;  
алкоголь и наркотики притупляют разум и могут нарушать координацию движений, но они не помогают решить по-настоящему ни одну проблему;  
употребление алкоголя или наркотиков – прерогатива взрослых, но ни алкоголь, ни наркотики не способны превратить ребенка или подростка во взрослого человека. Только время и опыт могут сделать это. Более того, употребление алкоголя несовершеннолетними является нарушением закона, равно как и курение, детьми до 14 лет. И дети должны четко осознавать это; отсутствие зависимости от табака, алкоголя или наркотиков в будущем поможет приобрести хороших друзей и занять лучшее положение в обществе. Для того чтобы быть успешным в жизни, дети должны научиться эффективно общаться, уметь действовать в коллективе и выбирать друзей, не имеющих зависимости от алкоголя и наркотиков.  
Мифы живучи, но далеко не все люди выпивают, курят и принимают наркотики.  
Родители спрашивают: КАК **Я МОГУ ВЫЗЫВАТЬ РЕБЕНКА НА ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР И ОКАЗЫВАТЬ НА НЕГО ВЛИЯНИЕ? Дети** всех возрастов готовы говорить с родителями, которые могут им дать знания об алкоголе, табаке и наркотиках. Для этого понадобится определенный вид родительского искусства: умение давать советы и подталкивать к выбору правильного решения, а также отвечать на поставленные вопросы, не блокируя доверительного общения. Выслушать - более эффективная тактика, чем запретить высказываться. Но вам необходимо уметь сосредоточиться и иметь навыки бесед на деликатные темы. Существует 5 приемов, которые помогают родителям лучше понимать собственных детей. Между прочим, опыт их применения может выручить и в общении со взрослыми.  
Прием 1: Постарайтесь показать вашему ребенку, что вы его понимаете. Иногда этот прием называют «отраженным выслушиванием». Он состоит из трех основных частей:

демонстрируйте ребенку, что вы слышите то, что он говорит (например, словами «да», «нет», «угу» вопросами «а что потом?», «и что же?» и т.д.);

позволяйте ребенку выражать его собственные чувства;

докажите ребенку, что вы правильно поняли рассказ или сообщение (например, коротко пересказав его суть).

Прием 2: Внимательно следите за лицом ребенка и его «языком тела». Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и прочее). Но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут вам иное. Когда слова не соответствуют «языку тела», всегда полагайтесь на «язык тела». Прием 3: Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть ваши улыбки, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к детской руке.  
Прием 4: Выбирайте правильный тон для ответов. Помните, что тон голоса связан со смыслом ваших слов.  
Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично – дети это могут расценивать как пренебрежение к своей личности.  
Прием 5: Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, показывающие ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например, «Вот это да!», «Да ну, не верю!» и тому подобное.  
Родители спрашивают: КАК **ПОВЫСИТЬ САМОУВАЖЕНИЕ РЕБЕНКА И ПОМОЧЬ ЕМУ СКАЗАТЬ: «НЕТ»! АЛКОГОЛЮ И НАРКОТИКАМ? Как** ни странно, предрасположенность к употреблению алкоголя и наркотических средств непосредственно связана с уровнем самоуважения. Исследования психологов свидетельствуют, что страдающие алкоголизмом или злоупотребляющие наркотиками обычно имеют низкое самоуважение. Дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще говорят: «Нет», когда им предлагают алкоголь и наркотики. Точно так же, как существует 5 приемов умения слушать, можно предложить родителям 5 принципов формирования самоуважения ребенка.  
Принцип 1: Одобряйте, хвалите ребенка за небольшие успехи и достижения. Поощряйте даже маленькие достижения и делайте это чаще. Его упорство и попытки сделать что-либо важнее полученных результатов.  
Принцип 2: Помогайте вашему ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели.  
Принцип 3: Исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребенка. Например, лучше сказать: «Лазить по заборам опасно, ты можешь сломать ногу», чем: «Ты не должен лазить по заборам – это глупо» (или: «Так делают только дураки»). Принцип 4: Дайте вашему ребенку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который имеет постоянное поручение по домашним делам, ощущает себя частью команды и, достигая результатов в исполнении своих обязанностей, получает чувство удовлетворения.  
Принцип 5: Показывайте ребенку, как вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка слова «Я люблю тебя» помогут ребенку ощущать ваше хорошее отношение к нему.  
Когда дети становятся старше, они говорят, что эти действия имели для них большую ценность. Вопреки распространенному мнению, неполные семьи могут дать ребенку основу для самоуважения, так же, как и полные; в них могут существовать такие же крепкие и продолжительные связи между родителями и детьми. В то же время научные исследования свидетельствуют, что психологические проблемы детей разведенных родителей схожи с проблемами детей пьющих родителей.  
Родители спрашивают: МОГУТ **ЛИ СЕМЕЙНЫЕ ИДЕАЛЫ И ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ, ПРИВИТЫЕ В РАННЕМ ДЕТСТВЕ, ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СКАЗАТЬ: «НЕТ» ПРИ ВСТРЕЧЕ С АЛКОГОЛЕМ И НАРКОТИКАМИ?** Каждый из родителей имеет различные ценностей и не один способ их применения в вопросах предупреждения потребления алкоголя и наркотиков. Вероятнее всего, ребенок будет перенимать вашу точку зрения и суждения, наблюдая, как семейные ценности влияют на ваше поведение. Вот несколько принципов, которые могут помочь предотвратить приобщение ребенка к употреблению алкоголя и наркотиков.  
Принцип 1:  
Рассказывайте о своих личных или религиозных установках и убеждениях, касающихся предупреждения пьянства и потребления наркотиков.  
Принцип2:  
Имейте собственные оригинальные суждения, принимайте решения самостоятельно, а не потому, что «так делают все».  
Принцип 3:  
Относитесь с уважением к сохранению своего здоровья и ведите здоровый образ жизни.  
Принцип 4:  
Выработайте у себя убеждения и привычки, которые помогали бы вам контролировать свое поведения в отношении алкоголя и наркотиков. Это очень важно! Несомненно, ваши жизненные принципы являются ключом к здоровью ваших детей. Ребенок сможет руководствоваться полученными в детстве важными и предпочтительными, с его точки зрения, стандартами, когда окажется в принуждающей его к употреблению алкоголя или наркотиков ситуации.  
Родители спрашивают: КАК **МОЯ СОБСТВЕННАЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ НА УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ И КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА МОЕГО РЕБЕНКА? Научные** исследования показывают, что взгляд большинства взрослых людей на употребление алкоголя и курение сходны со взглядами их родителей. Ваше отношение к вредным привычкам для ваших детей характеризует количество выпитого и выкуренного вами. Ваше поведение показывает им, как вы пьете или курите, когда вы пьете или курите и принимаете ли вы спиртное, когда управляете машиной, катаетесь на лодке, купаетесь или заняты любой другой деятельностью, опасной для выпившего человека.  
Исследования свидетельствуют, что дети курящих или употребляющих алкоголь родителей чаще становятся злостными курильщиками. Особенно опасно бравировать этими привычками перед детьми. А вот если родители воздерживаются от выпивки, это является положительным примером.  
Иногда непьющие и некурящие родители ошибочно считают излишним или не важным разъяснение своих принципов детям. Этим родителям следует помнить, что они воспитывают детей не только примером своего поведения.  
Используя некоторые приемы, вы сможете дать хорошие модели поведения на вечеринке или семейном празднике. Не фиксируйте внимания собравшихся на алкогольных напитках и их употреблении, предлагайте гостям безалкогольные напитки, не принуждайте5 их принимать спиртное и следите за тем, чтобы не выпивали те, кто за рулем.  
Если один из родителей – алкоголик, то эксперименты детей с алкоголем предупредить труднее, чем в семье с обоими непьющими родителями; если оба страдают алкоголизмом, то нередко прививают детям патологические стереотипы поведения. Однако есть несколько принципов, помогающих уменьшить вредное влияние семейного алкоголизма.  
Принцип 1: Не пытайтесь скрывать или «смягчать» правду. Дети могут справляться со своими проблемами лучше, если знают, что ваш супруг (супруга) страдает алкоголизмом или наркоманией.  
Принцип 2: Необходимо объяснить ребенку, что алкоголизм – это болезнь, подобно раку или диабету. И дети могут ненавидеть болезнь, но любить больного родителя.  
Принцип 3:  
Создавайте и посещайте семейные группы самопомощи для близких наркоманов и помогайте вашим детям создавать и посещать группы самопомощи для детей наркоманов.  
Принцип 4:  
Помогите вашим детям осознать, что они не виноваты в алкоголизме и наркомании своих родителей и не несут ответственности за них.  
Принцип 5:  
Научите детей рассудительности в принятии решений и поступках, привейте им положительные традиции, принятые в вашей семье. Объясните, что они могут и должны отвечать за исполнение посильных для них домашних обязанностей.  
Родители спрашивают: КАК **НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ ПРЕДЛОЖЕНИЯМ СО СТОРОНЫ СВЕРСТНИКОМ ПОПРОБОВАТЬ АЛКОГОЛЬ ИЛИ НАРКОТИКИ?** Существуют технические приемы или последовательность действий, которые используются родителями, чтобы удержать своих детей от употребления наркотиков.  
Прием 1: Учите вашего ребенка развивать индивидуальность. Расскажите ему, что делает человека особенным, уникальным. Поговорите с ним о людях, которых он уважает. Попросите ребенка рассказать о его собственных качествах, не забудьте напомнить ему о тех положительных и прекрасных качествах, которые он может упустить.  
Прием 2: Изучите с вашим ребенком значение слова «дружба». Попросите его составить список понятий, список – о недруге. Пока ваш ребенок составляет эти списки, напишите свои собственные. Сравните, чей список более полный.  
Прием 3: Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми, почтительными и покладистыми. Несмотря на то, что в большинстве жизненных ситуаций такие черты характера являются позитивными, они не позволяют ребенку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Часто дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать «нет», когда на них оказывают давление. Объясните вашему ребенку, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение, например, когда ровесники оказывают на него давление с целью заставить курить, принимать алкоголь или наркотики.  
Прием 4  
Изучайте особенности употребления алкоголя и наркотиков в молодежной среде. Существуют ситуации, в которых подростки считают необходимым употребление алкоголя или наркотиков. Вы можете помочь вашему ребенку избежать этих неприятных ситуаций. Не разрешайте вашим детям ходить в гости к своим друзьям, когда их родителей нет дома, не допускайте, чтобы они становились членами «скрытых» компаний, то есть не контролируемых взрослыми. (Сомнительно, что два последних требования применимы к российским условиям. Однако, безусловно, родители должны следить за увлечениями своих детей и представлять, где и с кем те проводят свое время. И, конечно же, не следует допускать домашних (а равно и других) вечеринок в отсутствие взрослых, о чем иногда забывают родители, дети которых настойчиво требуют предоставить им самостоятельность). Прием 5: Используйте пример сверстников. Возникает множество ситуаций, когда позитивный пример ровесников оказывает существенное влияние на ребенка. Например, в некоторых школах и подростковых группах спонсорами программ профилактики являются ровесники, и в этом случае дети поддерживают друг у друга положительные эмоции. (К сожалению, сегодня лишь ограниченное число российских школ имеет программы профилактики, подобный тем, что упоминается в предыдущем абзаце. Это руководство американского происхождения, а у них там все по-другому. Однако не нужно думать, что вы сумеете организовать такую программу в школе, где учится ваш ребенок. Например, в рамках курса ОБЖ, валеологии или как факультатив. Не следует давать себе поблажки на основании того, что вы не директор школы и не учитель. Если у вас хватит энтузиазма и настойчивости, вы сможете создать организацию из таких же, как и вы, обеспокоенных родителей и учителей. В конце концов, даже в Америке большинство профилактических программ начиналось именно так). Родители спрашивают: КАК **Я МОГУ ПРЕДОСТЕРЕЧЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ ПРИЕМА АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ ИЗ-ЗА СКУКИ И ПРАЗДНОГО ЛЮБОПЫТСТВА?** Есть два способа поддерживать здоровый образ жизни и творческую активность. Первый – стимулируйте участие вашего ребенка в школьной жизни или общественной деятельности, в спорте или музыке, не заставляя его быть лучшим или всегда побеждать. Специальные меры обычно не нужны, когда ребенок имеет позитивные увлечения. У него менее вероятно появление интереса к табаку, алкоголю или наркотикам, и его не будет привлекать что-либо подобное.  
Другой способ поддержать здоровый образ жизни и творческую активность – делать все вместе со своим ребенком. Этот способ позволяет достичь тесной духовной близости. Опыт свидетельствует, что дети чрезвычайно ценят время, проведенное со своими родителями, и те дела, которые сделали вместе.  
Родители спрашивают: ПОЧЕМУ **ВАЖНА СЕМЕЙНАЯ ПОЛИТИКА ОТНОСИТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ НАРКОТКОВ?** Семейная политика в отношении алкоголя и наркотиков очень важна. Опыт свидетельствует, что, вопреки распространенному заблуждению, дети хотят планировать свою жизнь и строить свое счастье. Поступки детей более ответственны, когда родители также следуют определенным ограничениям и нормам. Родители могут помочь, рассказывая о возможных последствиях употребления алкоголя и наркотиков и обсуждая с ребенком, какого поведения они от него ожидают. Он должен знать, как ему следует себя вести, что нужно, а чего нельзя делать.  
Добейтесь от ребенка обещания, что он ни при каких обстоятельствах не собирается принимать алкоголь и другие наркотики. Разъясните ему серьезные последствия, которые это может вызвать. Расскажите или даже составьте в письменном виде семейные правила, которые помогут вашему ребенку воспитать в себе ответственность и отказаться от алкоголя и других наркотиков. Семейные традиции дают вашему ребенку самый верный способ сказать ровесникам «НЕТ!» в ответ на приглашение покурить, выпить или принять наркотики.  
Пример: «Даже и не думай!»  
«Родители мне сказали на прошлой неделе, что покупку компьютера отложат на год, если узнают, что я принимал алкоголь или наркотики».  
Родители спрашивают:  
**ЧТО ЕЩЕ ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ ПОДРОСТКАМИ?**  
Существует простая и понятная закономерность, чем больше подростков, окружающих вашего ребенка, употребляют алкоголь или наркотики, тем с большей вероятностью он начнет поступать так же. Поэтому, чтобы предохранить вашего сына или дочь от нежелательного знакомства с этими веществами, разумно было бы попытаться уменьшить количество принимающих их в среде ваших детей.  
Все больше родителей создают группы для объединения своих усилий. Они считают, что вместе они могут лучше проводить профилактику в своих семьях. Вы тоже можете объединиться в группу, организовав своих соседей (или родителей одноклассников вашего ребенка). Группа может начать распространять знания о профилактике наркомании среди других родителей в дружеских беседах, на родительских собраниях, на специальных вечерах или лекциях, через средства массовой информации, имеющиеся в том месте, где вы живете. Вы даже можете начать выпуск изданий о наркомании, подобно изданиям других общественных организаций.  
Вы можете использовать силу общественного мнения и повлиять на администрацию школы или местные власти в решении проблем профилактики употребления детьми алкоголя и наркотиков. Можете добиться введения антинаркотической программы как части школьной программы ОБЖ или валеологии; оказывать давление на местные власти с целью создания мест досуга и отдыха для подростков.  
Вам необходимо найти других родителей, играющих активную роль в профилактике, и объединить свои усилия в этой полезнейшей и необходимой работе.  
Родители спрашивают:  
**ЧТО, ЕСЛИ, НЕСМОТРЯ НА ВСЕ УСИЛИЯ, МОЙ РЕБЕНОК ПРОДОЛЖАЕТ ВЫПИВАТЬ ИЛИ ПРИНИМАТЬ НАРКОТИКИ?**  
Большинство детей трудно вызвать на откровенность, если они принимают алкоголь или наркотики. Но пусть даже ваш ребенок не проявляет внешних признаков употребления алкоголя или наркотиков – ваши холодильник или бар могут многое поведать вам. Исчезновение сигарет, пива или другого спиртного может насторожить вас.  
Если вы подозреваете. Что ребенок экспериментирует с алкоголем или сигаретами, вам лучше немедленно избавиться от имеющегося домашнего запаса. Если вы уверены в том, что ребенок употребляет алкоголь или наркотики. Необходимо поговорить с ним, однако обвинять его в связи с исчезновением выпивки или сигарет, или «неправильным» поведением – не лучшая идея. Если вы будете обвинять ребенка, он начинает защищаться, и при обсуждении аспектов применения психоактивных веществ сможет сфокусировать внимание только на вашем гневе. Поэтому говорите с ним спокойно, сделайте акцент на вредном воздействии алкоголя, наркотиков никотина на развивающийся организм и опасностях, подстерегающих пьющих, курящих или принимающих наркотики.  
С другой стороны, если ваш ребенок связывает данное злоупотребление с другими проблемами, следует обсудить с ним, как избежать их в будущем.  
Признаки употребления алкоголя или наркотиков наряду с другими включает сонливость, снижение успеваемости, частые колебания настроения, необоснованное использование глазных капель и средств освежения запаха изо рта.  
Если ваш ребенок регулярно пьет или употребляет наркотики – это свидетельствует о наличии у него проблем. Когда он прекращает принимать их, его потребность в вашей помощи не исчезает, а увеличивается. Дети могут применять психоактивные вещества для облегчения душевного дискомфорта, вызванного различными причинами (возможно, связанными с вашим поведением), и не исключено, что это – безмолвный призыв о помощи. В такой ситуации ваш доктор, работник социального обеспечения, школьный психолог или другой специалист могут порекомендовать, куда лучше обратиться за помощью.

**«Как лучше рассказать ребенку о вреде наркотиков»**

Эксперты рекомендуют для дошкольника сочинить сказку, благодаря которой ребенок может научиться различать "добро" и "зло". Ребенку младшего школьного возраста нужно рассказать о вреде сигарет и алкоголя, только после этого можно затронуть тему наркотиков.

Эксперты не советуют родителям запугивать ребенка "страшилками" о наркотиках, тем более, если они не совсем компетентны в этом вопросе, поскольку такая беседа может только навредить. Вместо этого они рекомендуют для дошкольника сочинить сказку, благодаря которой ребенок может научиться различать "добро" и "зло". Ребенку младшего школьного возраста нужно рассказать о вреде сигарет и алкоголя, только после этого можно затронуть тему наркотиков, считают опрошенные РИА Новости эксперты.

**Некомпетентность родителей**

Если родители начинают рассказывать ребенку о наркотиках без соответствующей подготовки, то ребенок из этого разговора вынесет только одно: что наркотики есть и что это интересно, считает директор Института возрастной физиологии РАН, физиолог Марьяна Безруких. Для такого разговора очень важно, чтобы между родителями и детьми сформировались доверительные отношения, полагает она. "Если не выстроены доверительные отношения, если родители не разговаривают с ребенком, то бессмысленно начинать разговоры о вреде", — пояснила РИА Новости физиолог.

К сожалению, чаще всего родители сами не компетентны в вопросах наркотиков, считает руководитель лаборатории психологии детского и подросткового возраста ГНЦ социальной и судебной психиатрии имени Сербского Елена Дозорцева.

Готовясь к разговору с ребенком о проблеме наркотиков, родители должны знать: какие виды наркотиков существуют, какой у них механизм действия на организм человека, как наркотики влияют на мозг, к каким результатам это приводит, почему происходит психологическая и физическая зависимость.

Безруких напомнила, что возглавляемый ею институт разработал специальную методичку для родителей "Все цвета, кроме черного", она предназначена для воспитания детей с 1 по 11 классы.

Дозорцева также считает, что профилактику наркомании нужно проводить в школе, но не в виде скучных лекций, а в виде ролевых игр и дискуссий между ребятами, поскольку дети склонны больше доверять не взрослым, а сверстникам.

**Страшилки недопустимы**

Можно для дошкольников в виде сказки рассказать не о самих наркотиках, а вообще о том, как различить "добро" и "зло", считает Дозорцева.

"У нас основная методика рассказа о наркотиках — это запугивание и рассказ о печальных последствиях, которые произойдут через 20-30 лет, это болезни, преждевременная смерть и так далее. Для ребенка, особенно маленького, это совершенно незначимо. Это самая порочная форма рассказа", — сообщила Безруких. Она пояснила, что ребенка не запугать рассказами о том, что его легкие к 40 годам станут черными из-за курения. "У такого маленького ребенка нет ценности здоровья", — добавила она.

Нужно заводить разговор с того, что опасно что-то пробовать, поскольку иногда зависимость начинается от опробования сигарет или пива, но и таблеток или клея, пояснила Безруких. "Обычно мы начинаем рассказ о маленьком Муке. Это адекватно возрасту ребенка. Маленький Мук попробовал, и у него выросли уши", — сказала директор института.

Если ребенок растет в благополучной семье и ничего не подозревает о существовании наркотиков, не нужно провоцировать его на этот разговор до тех пор, пока он сам не спросит, полагает Безруких. "Но курение и алкоголь есть повсюду, поэтому нужно начинать говорить о табаке или об алкоголе", — пояснила она. Главное, выработать во время разговора с ребенком позицию отрицания этих зависимостей, полагает Дозорцева.

Самый опасный возраст для употребления наркотиков — это подростковый возраст, потому что это "возраст проб", сообщила Дозорцева. Зависимость от психоактивных веществ чаще всего появляется у подростков с низкой самооценкой, они не испытывают заботы со стороны окружающих, чувствуют себя нереализованными, у них отсутствует смысл и цель в жизни, пояснила Безруких.

**Все начинается с сигарет и пива**

Очень важно, чтобы ребенок узнал о наркотиках не из интернета, не от сверстников, а от родителей, чтобы у него сформировалось отрицательное отношение, считает Дозорцева. "Исследования показывают, что у всех употребление наркотиков начиналось с обычной сигареты, с пива… И нужно предупреждать детей о влиянии этих веществ в первую очередь", — пояснила врач.

При этом важно учитывать, как сами родители ведут себя по отношению к алкоголю и к сигаретам, отметила Дозорцева. "Понятно, что родителям, которые сами курят с утра и до ночи, сложно объяснить ребенку, что этого не следует делать", — сказала она.

Любая зависимость — от алкоголя, от табака, от наркотиков — это одинаково плохо, считает Безруких. "Как правило, не бывает только одной зависимости. Потому что первые пробы детей совершаются в возрасте 9-11 лет и они пробуют все", — сообщила она РИА Новости.

Родителям следует избегать во время беседы с ребенком жаргонных названий наркотиков, которые распространены в интернете, также нельзя рассказывать, как делаются наркотики и где их достают, считает эксперт.

Родители также должны научить свое чадо говорить "нет", чтобы ребенок мог отказаться от сомнительных предложений, полагает Дозорцева.

В детстве все вы любили читать сказки. Сказка – ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок. Сейчас мы с вами посмотрим фильм, снятый нашими учащимися - «Сказ про Ивана – наркомана». «Сказ про Ивана – наркомана». Было у отца три сына - Старший умный был детина, Средний тоже молодец. Младший был наркоделец. Старший - в университете, Средний был в СПТУ, ну а младший на рассвете тихо сеял коноплю. А подросшую травицу отправлял в Уфу – столицу. Там ту травку продавал, кучу бабок зашибал. И с набитою сумой Ехал Ванечка домой. В долгом времени, аль вскоре приключилось с ним горе – Стал он травку сам курить, да шприцы домой носить. Было все благополучно, и нисколечко не скучно, Косяки он забивал, Кайф Ванюша получал. Но жестокая расправа долго ждать его не стала Стала ломка навещать Да покоя не давать. Так не думал, не гадал - И в зависимость попал. Счастье Ванино пропало, Дрожь на малого напала. Что же делать, как тут быть? Как ту ломку победить? Надо дозу повышать – Героину доставать! Только где же денег взять? Да и братья замечают – Деньги в доме пропадают. Но Иван не растерялся да на черта он сослался: 6 «Это черт сегодня был, Он все деньги и стащил! Это черт, ей - богу, был, с красной рожей дурь курил, И стеклянными глазами Злобный черт глядел на Ваню. Я ж всю ноченьку не спал, Вот его и увидал». Братья лишь переглянулись, Иронично усмехнулись – «То не черт, а ты - Иван, Себя в зеркало узнал». Мужички такой печали Отродясь не встречали. Стали думать да гадать – Как же брата выручать? Долго думали, гадали И нарколога позвали. Пока врач тот собирался – Наш Ванюша накачался, Когда братья в дом пришли – Ваню мертвого нашли. Тишина на Ивановском кладбище, Мертвецы будут гнить здесь всегда... Приходи, ты им тоже понравишься, Ведь попасть на тот свет- ерунда! Думал Ваня, что жизнь будет вечная, А наркотик ей кайфа придаст, Оказалась ошибочной версия: Наркоман за дурь жизнь отдаст. Только здесь Ваня понял, раскаялся, Да уж поздно: настигла беда! Он теперь будет вечно здесь маяться, А ты подумай, коль жизнь дорога!