

Дошкольники

Говорить о наркотиках с дошкольниками может показаться преждевременным, однако позиции и привычки, которые у них формируются в этом возрасте, оказывают важное влияние на решения, которые они будут принимать, став старше. В этом раннем возрасте они стремятся узнавать и запоминать правила и хотят услышать ваше мнение о том, что такое «хорошо» и что такое «плохо». Хотя они уже достаточно большие для того, чтобы понимать, что курение для них плохо, они еще не готовы к восприятию сложных фактов об алкоголе, табаке и других наркотиках. Тем не менее, в этом возрасте уместно приобретать практические навыки принятия решений и преодоления проблем, которые им понадобятся для того, чтобы сказать «нет» впоследствии.

Вот некоторые способы, позволяющие помочь вашим детям дошкольного возраста принимать правильные решения в отношении того, что следует и чего не следует вводить внутрь своего организма:

Расскажите, почему детям нужна здоровая пища. Попросите ребенка назвать несколько любимых продуктов и разъясните, как эта пища способствует поддержанию здоровья и силы.

Выделите регулярное время, когда вы можете все свое внимание уделять вашему ребенку. Сядьте на пол и поиграйте с ним, узнайте о том, что нравится и не нравится, дайте понять, что вы любите его, скажите, что он слишком замечателен и неповторим для того, чтобы принимать наркотики. Тем самым вы создадите прочные отношения доверия и привязанности, которые позволят облегчить решение не употреблять наркотики в грядущие годы.

Установите такие принципы, как необходимость играть честно, делиться игрушками и говорить правду с тем, чтобы дети знали, какого рода поведения вы от них ожидаете.

Поощряйте вашего ребенка следовать указаниям и задавать вопросы, если он не понимает указания.

Если у вашего ребенка что-то не получается в процессе игры, воспользуйтесь этим для развития навыков преодоления проблем. К примеру, если башня из кубиков все время падает, поработайте вместе, чтобы найти возможные решения. Превращение негативной ситуации в успешную укрепляет уверенность ребенка в собственных силах.

По возможности разрешайте вашему ребенку выбирать, что одевать. Даже если одежда не совсем выдержана в цветовой гамме, вы развиваете способности ребенка к принятию решений.

Укажите на ядовитые и вредные вещества, которые обычно находятся дома, такие как отбеливатель, кухонное чистящее средство и средство для полировки мебели, и прочитайте вслух предупреждающие этикетки на продуктах. Поясните детям, что не на всех «плохих» лекарствах имеются предупреждения об опасности попадания их внутрь организма человека, а потому можно есть или нюхать только пищу или прописанное лекарство, которые им даете вы, бабушка, бабушка или няня.

Разъясните, что прописанные медикаменты – это лекарства, которые могут помочь тому, для кого они предназначены, и повредить любому другому, особенно детям, которые должны держаться от них подальше.

Первый – третий класс (от 6,5 до 8 лет)

В этом возрасте ребенок обычно демонстрирует растущий интерес к миру, находящемуся за пределами семьи и дома. Теперь настает время для того, чтобы разъяснить, какие вещества являются полезными, а какие вредными. Расскажите, что любое вещество, которое человек принимает внутрь, отличное от пищи, может быть крайне вредным. Похвалите ваших детей за хороший уход за своим телом и неупотребление того, что им может повредить.

В этом возрасте дети должны научиться понимать:

- как отличаются друг от друга продукты питания, яды, лекарства и вредные вещества;

- что лекарства, прописанные врачом и принимаемые под руководством ответственного взрослого, могут помогать в период болезни, но могут быть вредными при неправильном употреблении, и поэтому детям нужно держаться подальше от неизвестного вещества или емкости;

- почему взрослые могут пить алкоголь, а дети не могут, причем даже в небольших количествах, – это вредно для растущих мозга и организма детей.

Пятый – шестой класс (от 9 до 11 лет)

Продолжайте занимать жесткую позицию в отношении наркотиков. С детьми этого возраста можно провести более сложное обсуждение того, почему людей привлекают наркотики. Вы можете воспользоваться их любопытством по поводу серьезных травмирующих событий в жизни людей (автомобильная авария или развод), чтобы обсудить вопрос о том, как наркотики могут стать причиной этих событий. Кроме того, дети этого возраста любят узнавать различные факты, особенно странного рода, и они хотят знать, как работают вещи. Дети этой возрастной группы могут сильно заинтересоваться тем, как наркотики действуют на мозг или организм наркомана. Поясните, что любое вещество, принятое в излишнем количестве, (будь то лекарство от кашля или аспирин) может быть опасным.

В это время крайне важное значение приобретают друзья (лучший друг или группа друзей), а также надлежащее положение в группе и восприятие себя другими как «нормального».

Когда дети переходят в средние или старшие классы

Они покидают свое узкое и лучше защищающее окружение и вступают в более многочисленную и более разобщенную толпу детей предподросткового возраста. Эти более старшие дети могут познакомить вашего ребенка с алкоголем, табаком и

наркотиками. Исследования показывают, что чем раньше дети начинают употреблять эти вещества, тем больше вероятность возникновения серьезных проблем. Поэтому важно, чтобы перед тем, как перейти в средние классы (6-й – 7-й), ваш ребенок приобрел прочное неприятие наркотиков.

До окончания начальной школы ваш ребенок должен знать следующее:

- непосредственное воздействие приема алкоголя, табака и наркотиков на различные части организма, включая опасность наступления комы или смертельной передозировки;

- долгосрочные последствия – как и почему может возникать привыкание к наркотикам, как они могут приводить к потере наркоманами контроля над своей жизнью;

- причины того, почему наркотики особенно опасны для растущего организма;

- проблемы, которые алкоголь и другие наркотики создают не только для того, кто их употребляет, но и для его семьи и мира в целом.

Отрепетируйте возможные сценарии, при которых друзья предлагают наркотики. Пусть ваши дети поучатся произносить с чувством: «Эта вещь очень вредна для тебя!» Разрешите им сослаться на вас: «Моя мама убьет меня, если я выпью пива!», «Не хочу расстраивать родителей» – вот одна из главных причин отказа от употребления марихуаны, которую приводят дети предпоздросткового возраста.

Ознакомьте ваших детей с тем, как ведется пропаганда наркотиков и алкоголя. Обсудите, как реклама, песенная лирика и телепередачи бомбардируют их идеями о том, что употребление алкоголя, табака и других наркотиков выглядит шикарно. Убедитесь, что дети способны отделять мифы от реалий в отношении потребления алкоголя, табака и других наркотиков и похвалите их за умение мыслить самостоятельно.

Познакомьтесь с друзьями ваших детей, узнайте, где они проводят время и чем им нравится заниматься. Подружитесь с родителями друзей ваших детей с тем, чтобы вы могли поддерживать усилия друг друга. Тем самым вы лучше узнаете повседневную жизнь вашего ребенка и будете лучше готовы выявлять проблемные области. (Ребенок, все друзья которого употребляют наркотики, скорее всего также начнет их употреблять.) Дети этого возраста высоко ценят такое внимание и участие. Две трети опрошенных четвероклассников сказали, что они хотели бы, чтобы родители больше говорили с ними о наркотиках.

С седьмого по девятый класс (от 12 до 15 лет)

В соответствии с традиционным стереотипом подростки настроены по-бунтарски, в своих действиях они руководствуются влиянием ровесников, и их влекут опасности вплоть до самоуничтожения. Хотя подростки и в самом деле часто не воспринимают речей родителей, борясь за свою независимость, они нуждаются в поддержке, участии и руководстве родителей больше, чем когда-либо.

Дети раннего подросткового возраста могут испытывать резкие и быстрые изменения в организме, эмоциональной жизни и отношениях. Юность часто бывает временем смятения и стрессов, с переменами настроения и острым чувством незащищенности, так как подростки пытаются осознать, кто они и как вписаться в окружение, одновременно формируя свою личность. Не удивительно, что именно в это время многие молодые люди впервые пробуют алкоголь, табак и другие наркотики.

Родители могут не осознавать, что их детям-подросткам кажется, что они окружены наркотиками. Примерно девять из десяти подростков соглашались с утверждением «в наше время кажется, что марихуана просто повсюду». Родители в два раза недооценивают степень вероятности употребления марихуаны подростками, при этом подростки употребляют наркотики во вполне безопасных, по мнению родителей, местах.

Хотя подростки могут не показывать этого, все же родители играют существенную роль в формировании решений, принимаемых их детьми в отношении наркотиков. Воспользуйтесь тем значением, какое молодежь придает своему социальному образу и внешности, подчеркивая непосредственные и непривлекательные последствия употребления табака и марихуаны. Например то, что курение приводит к появлению плохого запаха изо рта и пожелтению зубов, запаху от одежды и волос.

В то же самое время необходимо обсудить и долговременные последствия наркотиков:

- неполучение важнейших социальных и эмоциональных навыков, которые обычно приобретают в юности;

- опасность заболевания раком легких и эмфиземой в результате курения;

- автотранспортные происшествия со смертельным исходом и увечьями, а также повреждение печени в результате сильного пьянства;

- привыкание, мозговая кома и смерть.

С десятого по двенадцатый класс (от 15 до 17 лет)

Подростки старшего возраста уже должны были неоднократно принимать решения о том, пробовать ли наркотики. Нынешние подростки многое знают о наркотиках, проводя различия не только между различными наркотиками и их последствиями, но и между пробным, случайным употреблением и привыканием. Они видят, что некоторые их сверстники принимают наркотики. Некоторые без очевидных или немедленных последствий, тогда как у других употребление наркотиков выходит из-под контроля.

Для того, чтобы сопротивляться влиянию ровесников, подросткам нужно нечто большее, чем общая идея о неупотреблении наркотиков. В этом возрасте целесообразно рассказать подросткам о том, как употребление алкоголя, табака и прочих наркотиков во время беременности связано с врожденными дефектами у новорожденных. Подростков необходимо предупредить о потенциально вредных эффектах сочетания наркотиков. Им нужно услышать слова родителей о том, что любой человек может стать наркоманом и что даже эпизодическое употребление наркотиков может привести к серьезным последствиям на всю жизнь.

Поскольку большинство учеников старших классов нацелено на будущее, они, скорее всего, прислушаются к рассуждениям о том, как наркотики способны лишить шансов на поступление в хороший колледж, ВУЗ, прием на военную службу или наем на определенную работу. Как правило, подростки – идеалисты и любят слушать о том, как они могут улучшить мир. Добейтесь понимания того влияния, которое оказывает употребление наркотиков на наше общество. Взовите к своим детям, указав на то, как отказ от наркотиков помогает сделать ваш город более безопасным и лучшим для жизни и высвобождает больше энергии для волонтерской работы после школы, связанной с помощью в учебе и спортивных тренировках детей младшего возраста, которой ждет от них население города.

Ваш ребенок-подросток может знать о дебатах по поводу легализации марихуаны и того, следует ли врачам прописывать ее в медицинских целях. Идея о том, что наркотик может быть определенным образом полезен для здоровья, сбивает с толку. Теперь, когда ваш ребенок стал уже достаточно взрослым, чтобы понимать сложность данного вопроса, важно обсудить это в удобный момент (возможно, в «педагогический момент» по следам сообщения в новостях). Вы можете рассказать ребенку о том, что один из компонентов марихуаны дельта-9-тетрагидроканнабинол (ТГК), который имеет медицинский эффект, уже может прописываться врачами в форме пилюль, которые не содержат канцерогенных веществ, имеющихся в выкуриваемой марихуане. К числу других болеутоляющих лекарств относятся кодеин и морфин, которые были признаны безопасными для использования по назначению врача после строгих испытаний и изучения научными медицинскими организациями.

Важно, чтобы родители хвалили и поощряли подростков за все то, что они делают хорошо, и за правильные решения, которые они принимают. Когда вы испытываете гордость за сына или дочь, скажите им об этом. Знание того, что их замечают и высоко ценят окружающие взрослые, оказывает мощное стимулирующее воздействие и может укрепить их в решении не употреблять наркотики. Важную роль для вашего ребенка-подростка может также сыграть осознание необходимости служить образцом для подражания для младшего брата или сестры.