

Книжка-передвижка для родителей

**КАК И ЧТО ДОЛЖНЫ РАССКАЗЫВАТЬ  
РЕБЁНКУ РОДИТЕЛИ,**

**С УЧЁТОМ ВОЗРАСТНЫХ  
ОСОБЕННОСТЕЙ,**

**ОБ АЛКОГОЛИЗМЕ, НАРКОМАНИИ,  
ТАБАКОКУРЕНИИ**

*Наркомания не рождает пороков,  
она их обнаруживает, и обнаруживает в семье.  
Как же строить такой непростой разговор с ребёнком –  
разговор о психоактивных веществах*

**ОБЩЕНИЕ С ДЕТЬМИ 4-5 ЛЕТ.  
ДОШКОЛЬНИКИ. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТА**

Взгляды и привычки, которые формируются в этом возрасте у детей, оказывают важное влияние на решения, которые они будут принимать, став старше. В этом возрасте они стремятся узнать и запомнить 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 ещё не готовы к восприятию сложных фактов об алкоголе, табаке других наркотиках. 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. 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 детям дошкольного возраста принимать правильные решения в отношении того, как им следует поступать сейчас и какие решения принимать в будущем:

1.Обратите внимание на свой собственный образ жизни (как вы себя ведёте, что едите, как вы к этому сами относитесь, курите ли вы, выпиваете алкогольные напитки – видит ли это ваш ребёнок, присутствует ли он во время застолий в комнате).

- 2.Выясните, прежде всего, для самого себя, что для вас важно в вашей собственной жизни. На каком месте по степени важности для вас стоит ваше здоровье и здоровье вашей семьи?
- 3.Расскажите, для чего взрослым и детям нужна здоровая пища. Попросите ребёнка назвать несколько любимых продуктов и разъясните, как эта пища способствует поддержанию здоровья и силы (Об этом очень хорошо сказано в книгах В. Мегре – серии «Звенящие кедры России»).
- 4.Выделите регулярное время, когда вы можете всё свое внимание уделять вашему сыну (дочери). Сядьте на пол и поиграйте с ребёнком, расскажите о том, как прошёл ваш день, расспросите (или выслушайте) о том, как он провёл свой день и узнайте, что ему нравится и не нравится. Дайте ему понять, что вы любите его, скажите сыну (дочери), что он вам очень дорог и как он влияет на вашу жизнь. Тем самым вы создадите прочные отношения доверия и привязанности, которые позволят облегчить в будущем принятие решения не употреблять психоактивные вещества.
- 5.Научитесь задавать вопросы своему маленькому ребёнку. И самое главное – научитесь слышать и слушать ответ! Таким образом, вы будете стимулировать его мыслительную деятельность и воспитаете уважение к нему самому и к тому, с кем он в будущем будет общаться.
- 6.Установите дома понятные всем правила общего проживания и участия в совместных мероприятиях (уборки квартиры, украшения дома, очерёдность мытья посуды и просмотра телевизора, обращения на себя внимания во время телефонных разговоров и т.д.). Чаще практикуйте совместные семейные дела, будь то уборка в доме или поход на природу.
- 7.Поощряйте своего ребёнка следовать указаниям и задавать вопросы, если он не понимает указания.
- 8.Советуйтесь с ребёнком по вопросам, в которых он смыслит сам.
- 9.Если у вашего ребёнка что-то не получается в процессе игры, воспользуйтесь этим для развития навыков преодоления проблем. К примеру, если башня из кубиков всё время падает, узнайте у него – не нужна ли ему помочь, а затем поиграйте вместе, чтобы найти возможные решения. Превращение негативной ситуации в успешную укрепляет уверенность ребёнка в собственных силах.
- 10.Не забывайте позволять ребёнку брать инициативу на себя при принятии каких-нибудь решений и аккуратно следите за ним, чтобы вовремя прийти на помощь, когда ребёнок попросит её. После окончания дела обсудите моменты, при которых у него что-то получилось и не получилось. Выразите свою радость/огорчение и сожаление, – смотря по ситуации. Сделайте общие выводы.
- 11.По возможности разрешайте вашему ребёнку выбирать, что кушать на завтрак/ужин, что одевать. Даже если одежда не совсем выдержанна в цветовой гамме, вы развиваете способности ребёнка к принятию решений и самостоятельности.
- 12.Укажите на ядовитые и вредные вещества, которые обычно находятся дома, такие как отбеливатель, кухонное чистящее средство, средство для полировки мебели и другие, прочитайте вслух предупреждающие этикетки на продуктах. Поясните детям, что не на всех витаминах и лекарствах имеются предупреждения о возможной опасности их приёма, а поэтому можно принимать только пищу или прописанное лекарство, которые им обычно даёте вы, дедушка (бабушка) или няня.
- 13.Разъясните, что назначенные доктором препараты, лечебные травы – это лекарства, которые могут помочь тому, для кого они предназначены, и повредить любому другому, – особенно детям, которые не должны их употреблять без разрешения взрослого человека
- 14.Объясните ребёнку, что если ему захочется потрогать или посмотреть, понюхать или узнать на вкус что-то ранее для него неизвестное – он всегда должен спрашивать на то разрешения взрослого!

## **ОБЩЕНИЕ С ДЕТЬМИ 6-8 ЛЕТ. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТА**

В этом возрасте ребёнок обычно демонстрирует растущий интерес к миру, находящемуся за пределами семьи и дома. Изменяется его социальный статус – он становится сначала дошкольником, а потом школьником. Авторитетом для него теперь является учитель, воспитатель, тренер.

Прошло то время, когда ребёнок усваивал, «что такое хорошо и что такое плохо», теперь он начинает проверять – а так ли это? Поэтому постоянно следите за своим поведением, за разговорной речью, за рассуждениями. Не прекращайте советоваться и хоть изредка, но следовать советам своего ребёнка (чтобы не отбить у него охоту поступать точно также). И продолжайте рассуждать вслух о том, как прошёл день (что хорошего он вам принёс, что наоборот – забрал), почему люди курят, и что их заставляет употреблять алкоголь.

Теперь дети не просто вас будут копировать, но осознавать и пытаться добраться до сути вещей того или иного события. Быть вместе и рядом – одна из дополнительных задач родительского воспитания детей данного возраста.

***В разговоре с ними на тему профилактики принятия психоактивных веществ:***

1. Расскажите, что любое вещество, которое человек принимает внутрь, даже пища, может быть крайне вредным (генетически мутированный продукт питания, испорченный продукт).
2. Порассуждайте на тему того, в каком состоянии люди могут начать пробовать табак и алкоголь, что этому может являться причиной. Приведите поучительные примеры из жизни своей и ваших знакомых.
3. Расскажите о том, какие пути выхода из затруднительной ситуации могут быть, прежде чем человек позволит себе решиться употребить любое психоактивное вещество.
4. Приведите примеры того, как вам самим удаётся сдерживать себя в отношении любого наркотического вещества и что вы выбираете взамен.
5. Поясните, что такое наркотические вещества, как они мешают работе организма и могут привести к очень плохому самочувствию человека или даже вызвать смерть.
6. Разъясните понятие привыкания, что употребление наркотика может стать вредной привычкой, от которой трудно избавиться. Похвалите ваших детей за хороший уход за своим телом и неупотребление того, что им может повредить.
7. Поощряйте своих детей принимать самостоятельные решения и радуйтесь достойному выбору в трудных жизненных ситуациях. Рассказывайте им о том, как вы побеждаете свои пороки и к какому результату это приводит.

***Дети должны понимать:***

8. чем отличаются друг от друга продукты питания, яды, лекарства и наркотики; что лекарства, прописанные врачом и принимаемые под руководством взрослого, могут помогать в период болезни, но могут быть опасными при неправильном