

Как же защитить своего ребенка от наркотиков и когда следует начинать антинаркотическое обучение ребёнка в семье?

«Воспитание как дружеская помощь» - это и есть антинаркотическое воспитание. Антинаркотическое обучение - часть воспитательного процесса. Познавая мир, ребенок раньше или позже встречается с различными химическими веществами (алкоголем, табаком, наркотиками, таблетками, летучими веществами бытовой химии).

Что и как говорить?

Это зависит от двух факторов:

- возрастных особенностей ребенка,
- уровня накопления знаний о наркотических веществах в определенном возрасте.

В каком возрасте разговаривать с ребенком о химических веществах; о правилах адекватного поведения и многих других значимых вещах, то есть, проводить антинаркотическое обучение, используя все направления антинаркотического воспитания?

Начинайте как можно раньше, с дошкольного возраста, и оставайтесь открытыми для общения на долгие годы.

Уровень накопления знаний о психоактивных веществах. В дошкольном возрасте, как правило, ребята сами легальные наркотики (алкоголь, табак, лекарственные препараты без ведома взрослых) не употребляют. Тем не менее, они видят, что для некоторых взрослых и ребят постарше - это обычное дело, норма. И в игровой деятельности могут начать копировать такое поведение. Помните мечту «Когда я буду взрослым...». Именно в этом возрасте начинается формирование представлений о ценностях. И если кто-то из близких взрослых включил алкоголь и табак в свою систему ценностей, то есть вероятность повторение этого ребенком.

Как выработать к ним свое адекватное решение, удовлетворив при этом любопытство?

- Не накладывайте табу в разговоре с детьми на эти темы. Сегодня ребенок может получить определенные знания и сведения о наркотиках от ровесников, ребят постарше. Эти знания отрывочны и недостоверны, рожают среди ребят массу «мифов» об алкоголе, табаке, наркотиках.
- Вы должны дать ребенку адекватную, достоверную информацию, разбить эти мифы. Мы понимаем опасения некоторых родителей, которые избегают разговора с детьми на эти темы, боясь разбудить лишнее любопытство у ребенка по принципу «не буди лихо, пока спит тихо». Другие откладывают разговоры из-за незнания, а третьи уверены, что эта проблема никогда не коснется их детей. Но сегодня ситуация в настолько остра, что промедление непозволительно. Исследования показали, что около 73% родителей не догадывались, что их дети уже значительное время употребляли наркотики (или боялись признаться себе в этом?)

Следуйте следующим рекомендациям.

Поощряйте творческое начало в детях.

- Поощряйте творческие игры ребенка (интерес и увлеченность музыкой, живописью, спортом, хобби), важно уже в этом возрасте поддержать его здоровые интересы.
- Используйте свое свободное время для совместной творческой деятельности, включая и домашнюю работу.

Больше общайтесь с ребёнком.

- Приобщайте ребенка к семейным традициям, праздникам. Нарисуйте вместе с ребенком генеалогическое древо, расскажите о предках.
- Побеседуйте о любимых сказочных или литературных героях своего ребенка, спросите, что привлекает его в них, какие качества, поступки, поведение, что отталкивает. Одобрите такие ценности как справедливость, честность, ответственность, самостоятельность, дружба, взаимовыручка, любовь, здоровье, свобода, сила духа и др.
- Обсудите с ребенком проблему отношений человека и животных («Можно ли приносить из леса животных домой? Можно ли обращаться к животному по своему усмотрению»). Вы сможете помочь развить у ребенка сострадание, ответственность, обязательность, если научите его заботиться о четвероногом друге, который живет рядом.
- Поговорите с ребенком об особенностях человеческого тела, организма, что помогает ему быть здоровым и что разрушает. Что нужно делать каждый день, чтобы быть выносливым, крепким, здоровым. Еще лучше, если вы вместе с ребенком будете вести активный здоровый образ жизни, начиная с раннего утра.
- Поиграйте с ребенком в игру «Незаконченное предложение». Вы начинаете предложение («Я радуюсь, когда...», «Я смеюсь, когда...», «Я счастлив, когда...», «Я горжусь, когда », «Я злюсь, когда...», «Я ненавижу, когда...», «Я плачу, когда...», «Я обижаюсь, когда...» и др.). Вам будет понятно, что ценно в данное время для вашего ребенка. Возможно, придется что-то изменить в его воспитании и пересмотреть свои взгляды и поведение.

Соблюдайте семейные правила.

- Побеседуйте с ребенком, что такое правила поведения и почему так важно их соблюдать, чтобы не было хаоса. Разъясните, какого поведения вы от него ожидаете. Можно лист ватмана разделить на две полосы, на 1 зеленым фломастером вместе нарисовать (если ребенок не умеет читать) или написать, что можно, на 2 - запреты и ограничения. Нарисуйте с ребенком режим дня и каждый вечер отмечайте удачи-неудачи. Не забывайте хвалить и одобрять за ответственность и обязательность.

Необходимо выработать и соблюдать четкие антинаркотические семейные правила.

- Запрет на употребление детьми легальных и нелегальных наркотиков.
- Разъяснение детям необходимости запрета, его целей, правил ожидаемого поведения, необходимых для соблюдения его.

- Последовательность и настойчивость: дети должны четко и ясно понимать, что запрет «никакого алкоголя и никаких наркотиков» остается неизменным всегда и везде дома, у друзей, на дискотеке, в походе, при любых обстоятельствах.
- Обсуждение с детьми серьезные последствия нарушения запрета, цели и способы наказания (Не физическое насилие, угрозы, скандалы!)
- Благоразумие: используйте только оговоренные заранее методы наказания за нарушение запрета, о которых хорошо знал ребенок.
- Соответствие между вашими словами и поступками: не может быть двух моралей, вы сами (ваше поведение) служит положительной или отрицательной ролевой моделью для ребенка, принимающего решение четко соблюдать антинаркотические семейные запреты или нет. Если вы сами не употребляете алкоголь, наркотики, не курите - это и будет положительной ролевой моделью для ваших детей.
- Обязательное обсуждение с детьми проблем употребления алкоголя, табака, наркотиков, начиная с дошкольного возраста. Не нужно бояться обсуждать с детьми острые и болезненные темы: они должны знать, что могут доверять и полагаться на вас. К сожалению, отрицательные модели и образцы поведения они могут найти в окружающей их среде (другие взрослые, сверстники, ребята постарше). Употребление алкоголя и курение табака является социально приемлемой нормой в разных слоях общества. Осознание, принятие, соблюдение антинаркотических семейных правил и ценностей поможет им сделать ответственный выбор.
- Проведение семейных праздников без алкоголя, особенно если на них дети.
- Дети очень наблюдательны и замечают, как семейные ценности влияют на поведение родителей. И постепенно перенимают ваши убеждения, установки, стереотипы поведения.

Семейные ценности, помогающие антинаркотическому обучению.

- Наличие установок и убеждений, не допускающих употребления алкоголя и наркотиков ни при каких обстоятельствах. («Пить - значит не быть»)
- Следование здоровому образу жизни («В здоровом теле - здоровый дух»)
- Самостоятельность принятия решений, независимость от негативного влияния среды, умение отстаивать свою позицию, самоуважение («Своя голова на плечах», «Свобода дороже», «Сам себе хозяин»)
- Ответственность, обязательность («Дал слово - держи», «Взялся за гуж - не говори, что не дюж»)
- Взаимопонимание («С полуслова, с полувзгляда»)
- Взаимодоверие («Как самому себе»)
- Духовность («Не хлебом единым жив человек»)
- Творческая деятельность (цель ее - привить интерес и создать сильную мотивацию для выбора в жизни здоровых альтернатив).
- Другие значимые общечеловеческие ценности.