

## **Как поговорить с ребёнком о последствиях употребления табака, алкогольных напитков, наркотиков?**

Если Вы хотите поговорить со своим ребёнком о табаке, алкоголе или наркотиках, узнать о его отношении к этому вопросу и хотите помочь найти выход из затруднительной ситуации, можете обратиться к следующим рекомендациям.

1. Для начала Вам необходимо определиться будете ли Вы говорить обо всех выше указанных веществах или хотели бы заострить внимание на чём-то конкретно.
2. Подумайте, владеете ли Вы максимально полной информацией о предмете разговора и сможете ли Вы обосновать свою позицию, если в ответ услышите противоположное мнение. Возможно, Вам следует узнать больше о влиянии этих веществ на организм человека (в частности ребёнка), последствиях употребления, юридической ответственности, влиянии средств массовой информации и рекламы. Для этого необходимо изучить специализированную литературу или узнать информацию у специалистов.
3. Перед разговором определите главные вопросы и настройтесь на дружескую беседу со своим ребёнком.
4. Выберите наиболее подходящее время для вас обоих, отложите свои дела и заботы и уделите разговору столько времени, сколько будет необходимо. Также важно, чтобы Ваш ребёнок никуда не спешил и не был занят. Создайте для беседы наиболее комфортные условия. Возможно, Вы будете общаться за кружкой чая или во время прогулки. А может быть, вместе посмотрите художественный фильм, касающийся темы беседы.
5. Для начала разговора подготовьте небольшое вступление (предисловие). Например, Вы услышали на родительском собрании, из новостей или газетной статьи, общаясь с друзьями или коллегами по работе информацию (здесь вы обозначаете тему для беседы), которая натолкнула Вас на мысль поговорить с ним (ребёнком) об этом. И Вы хотели бы узнать его (ребёнка) отношение к предмету разговора.
6. Теперь Вы можете задать свои вопросы. Например, они могут быть об отношении Вашего ребёнка, его одноклассников и друзей к употреблению алкогольных напитков (табака, наркотиков).  
Важный момент: не зависимо от того, какие ответы Вы услышите, постарайтесь удержать беседу в дружеском русле, избегайте нотаций, ссор, оскорблений в адрес ребёнка или его друзей.
7. Обязательно уточните, какой информацией о последствиях употребления табака (алкоголя, наркотиков) владеет Ваш ребёнок. Поделитесь с ним тем, что знаете Вы, и возможно, у Вас найдётся несколько поучительных примеров из жизни.
8. Есть ряд вопросов, которые касаются умения ребёнка сказать «нет» в различных ситуациях, в том числе, когда ему предлагают сигареты (наркотики, алкоголь). Что может повлиять на его решение согласиться или отказаться? Как правильно отстоять своё решение и не поддаться

давлению группы? К кому можно обратиться за советом, если возникла проблемная ситуация? И что значит быть взрослым и отвечать за свои поступки? Мнение Вашего ребёнка по этим вопросам также можно обсудить во время беседы.

9. Если ребёнок уже курит или имеет опыт употребления алкоголя (наркотиков) и хочет избавиться от этой привычки, обсудите вместе с ним возможные варианты выхода из данной ситуации. Дайте возможность ребёнку самому принять решение, так ему будет легче его выполнить. Не критикуйте, обсудите все возможные варианты, и мягко подведите к наиболее верному решению. Важно помнить, что во многом родители подают пример своим детям, в том числе, употребляя или не употребляя алкоголь (сигареты, наркотики). Будет этот пример положительным или отрицательным зависит только от Вас.

Пользуясь выше приведёнными рекомендациями, Вы сможете поговорить со своим ребёнком не только об употреблении алкоголя, табака, наркотиков, но также и на другие не менее важные темы.

Темами для бесед могут стать:

- безопасное сексуальное поведение, ИПП (инфекции передающиеся половым путём), ВИЧ/СПИД;
- какие нарушения закона могут совершать подростки (вандализм, проступок, правонарушение);
- права личности (ребёнка, подростка, взрослого);
- любовь, дружба, уважение;
- как достичь свои цели в жизни;
- и другие темы...