

Почему это важно Прямо Сейчас

Многие родители испытывают трудности с тем, чтобы начать разговор со своими детьми об алкоголе и других наркотиках. Некоторые родители задаются вопросом, располагают ли они достаточной информацией или знают факты; другие родители беспокоятся о том, что им приходится раскрывать свой собственный опыт употребления алкоголя будучи несовершеннолетними; многие считают, что их дети слишком малы или что разговоры об алкоголе могут побудить их попробовать это. Дело в том, что вы можете помочь предотвратить употребление алкоголя и других наркотиков в любом возрасте, используя соответствующие возрасту стратегии, которые начинаются с прочной основы принятия правильных решений. Когда у детей есть уверенность в том, что они сами сделают свой выбор и поймут, что принятие правильных решений поддерживает их здоровье и они находятся в безопасности, более сложные разговоры об алкоголе и других наркотиках не так сложны.

Разговор с вашим малышом (возраст 2-4 года)

В дошкольные годы дети начинают понимать важность здорового образа жизни: физических упражнений, правильного питания, чистки зубов и достаточного времени для сна. Это прекрасное время для внедрения привычек, которые закладывают основ для жизни без наркотиков.

- Используйте повседневные удобные случаи, чтобы напомнить своему малышу, почему употребление яблока полезно для их тела и как танцы под любимую песню придают им сил. Присоединитесь к ним. Дети учатся на ваших примерах.
- Позвольте вашему ребенку выбирать, что ему носить или какую книгу читать. Признайте его хороший выбор и поддерживайте навыки принятия решений вашим ребенком. Это укрепляет их уверенность.
- Помогите своему ребенку избегать опасных веществ, которые существуют в его непосредственной среде. Покажите вредные химические вещества, обычно встречающиеся в домах, такие как бытовые чистящие средства и лекарства. Во дворе определите опасности, такие как ядовитый плющ или опрыскиватели от насекомых. Объясните, что родитель или взрослый должен присутствовать рядом с опасными веществами, а также сообщить родителю или взрослому, если ребенок вступил в контакт с чем-либо ядовитым. Научите его распознавать символы и знаки опасности.



Разговор с детьми младшего возраста (5-8 лет)

Дети в начальной школе изучают свою независимость и обнаруживают свою индивидуальность, но они все еще тесно связаны с семьей и комфортным порядком. Они начинают воспринимать сообщения от сверстников, школы и средств массовой информации.

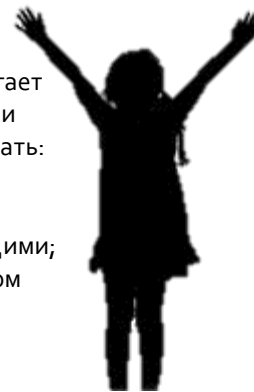
- Обсуждения должны быть основаны на фактах и ориентированы на настоящее. Поговорите со своим ребенком о немедленном воздействии алкоголя - чрезмерное употребление алкоголя может заставить вас вести себя иначе, можете упасть, пораниться или заболеть. От курения плохо пахнет изо рта, ухудшается состояние легких, затрудняя бег или игру.
- Поговорите со своими детьми о сообщениях, связанных с наркотиками, которые они видят по телевизору, в журналах или в фильмах. Спросите их, как они относятся к изображению алкоголя или наркотиков. Использовались ли вещества для гламура?
- Установите четкие правила отказа от употребления алкоголя и наркотиков. Расскажите ребенку причины ваших правил. Скажите ему, что ваша задача - обеспечить его безопасность.
- Будьте ответственны за то, сколько вы потребляете, и говорите вслух о безопасном и ответственном выборе, который вы делаете.
- Познакомьтесь с друзьями вашего ребенка и родителями друзей чтобы убедиться, что они дают своим детям те же сообщения, что и вы своему ребенку.
- Занимайте детей занятиями - уроки рисования, уроки музыки, спорт, общественные работы или клуб домашней работы акцентируют здоровый образ жизни.



Разговор с детьми среднего возраста (возраст 9-12 лет)

Дети доподросткового возраста постигают свое место в мире. Хотя мнение их друзей набирает силу, родители по-прежнему оказывают наибольшее влияние на их решения. Вот почему важно продолжать говорить с ними о том, как сделать здоровый выбор, особенно об употреблении наркотиков и алкоголя.

- Установите правила и определите последствия, если эти правила нарушены. Убедитесь, что ваш ребенок понимает их. Будьте последовательны с выполнением. Это касается домашних заданий, времени сна и возвращению домой, а также правил о запрете употребления табака, алкоголя и других наркотиков.
- Основывайте сообщения о наркотиках и алкоголе на фактах, а не страхе. Тактика запугивания не работает.
- Помогите ребенку с навыками отказа. Попросите его практиковаться с ответами, если кто-то предлагает ему алкоголь или наркотики. Говоря: "Нет, спасибо. У меня завтра большая игра", показывает, что они заботятся о своем здоровье. Дайте ему понять, что он может использовать вас как оправдание и сказать: «Нет, мои родители убьют меня, если я выкурю сигарету».
- Детей в этом возрасте не волнуют последствия в будущем. Сосредоточьте обсуждения на непосредственных негативных последствиях - сигареты делают вашу одежду и волосы дурно пахнущими; алкоголь может заставить вас сделать что-то неловкое; марихуана затруднит участие в баскетбольном турнире.
- Помогите ему отделить реальность от фантазии. Смотрите с ним телевизор и фильмы. Задавайте вопросы, чтобы помочь ему сделать различие между ними. Включите рекламу в свои обсуждения и объясните, что журналы создают заманчивые образы для продажи продукции молодым потребителям



Разговор с подростком (13-18 лет)

Средний возраст детей, впервые попробовавших наркотики - 13 лет. Это критический момент для того, чтобы помочь молодежи сделать правильный выбор, столкнувшись с наркотиками и алкоголем. В подростковые годы молодым людям придется принимать множество решений в отношении употребления наркотиков и того, следует ли поддаваться давлению сверстников или своему любопытству. Ваши четкие и последовательные сообщения об отказе употребления алкоголя и наркотиков, и ваши причины могут помочь предотвратить употребление подростками.



- Дайте понять вашему юному подростку, что вы уважаете его как личность. Им нужно услышать много положительных комментариев о том, кто они есть, а не только о том, что они делают. Положительное подкрепление укрепляет чувство уверенности и может снизить риск употребления наркотиков и алкоголя.
- Проверяйте как проходит каждый день вашего ребенка - отмечайте его успехи и поддерживайте его в трудные времена. Вы заслужите доверие своего ребенка, разовьете сильные навыки общения и проложите путь для честных дискуссий об алкоголе и наркотиках.
- Поговорите с вашим ребенком о том, что они изучают в школе о наркотиках и алкоголе и продолжите беседы дома. Это отличная возможность поделиться своими ценностями, ожиданиями и опасениями по поводу алкоголя и наркотиков и узнать, что думает ваш подросток.
- Более старшие подростки должны слышать фактические, подробные и основанные на реальности сообщения. Использование вещества может привести к возникновению опасных ситуаций, вызвать серьезные долговременные последствия для здоровья или вызвать зависимость.
- Подчеркните, что употребление психотропных веществ может помешать будущим целям и планам вашего ребенка. Обсудите, как употребление наркотиков может разрушить шансы вашего ребенка поступить в колледж или получить работу своей мечты.

РЕСУРСЫ

KidsHealth

www.kidshealth.org/parent/positive/talk/alcohol.htm

Партнерство для детей без наркотиков

<http://www.drugfree.org/>

Национальный институт по проблемам злоупотребления наркотиков

<http://www.drugabuse.gov/parents-educators>

НИН/Национального института злоупотребления алкоголем и наркомании

http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/MakeADiff_HTML/makediff.htm

«Родители и профилактика вредных привычек» – это образовательная серия, предлагаемая Decisions at Every Turn Coalition родителям и другим заинтересованным взрослым лицам, в целях повышения уровня информированности о важных проблемах молодежи и поощрения открытого диалога о том, как заботиться о здоровье и делать здоровый выбор.

Decisions at Every Turn Coalition • 65 Union Street, Ashland MA 01721
www.AshlandDecisions.org • CoalitionInfo@AshlandDecisions.org • 508.881.0177 x5226