

Памятка для родителей: Как говорить с ребенком о наркотиках.

Главное правило: Ваша цель — не напугать и запретить, а помочь ребенку понять риски и научить его говорить «нет». Вы строите мост доверия, а не стену страха.

С какого возраста начинать?

6-9 лет: Разговоры о том, что полезно, а что вредно для организма (сигареты, алкоголь, незнакомые таблетки). Объясняйте, что некоторые вещества могут сильно навредить здоровью.

10-13 лет (самое важное время!): Обсуждайте наркотики прямо, называя вещи своими именами. Подросток уже слышит о них в школе, в интернете. Ваша задача — дать правдивую информацию первым.

14+ лет: Разговоры на равных. Обсуждайте не только здоровье, но и правовые последствия, истории из жизни, манипуляции dealers. Ваш ребенок должен видеть в вас надежного союзника.

Как начать разговор? (Правильная обстановка)

1. Естественный повод: Используйте «крючки» — сюжет в фильме, новость, рекламу. Спросите: «А что ты об этом думаешь? А в твоей школе такое есть?»
2. Спокойная атмосфера: Не лекция после работы, а разговор во время прогулки, поездки в машине, за совместным делом.
3. Без ультиматумов: Начните с фраз: «Меня волнует эта тема, давай обсудим», «Я хочу, чтобы ты был в безопасности».

О чем говорить?

1. Разрушай мифы: Объясни, что не бывает «легких» наркотиков и «попробую один раз» — это игра в русскую рулетку. Современные синтетические drugs вызывают зависимость и разрушают мозг с первой дозы.
2. Обсуждай последствия: Не только здоровье (психозы, разрушение печени, ВИЧ), но и реальные жизненные потери: крах учебы и карьеры, потеря друзей, судимость, долги.
3. Тренируй отказ: Проиграйте сценки. Как сказать «нет» в компании, где давят?
 - * Варианты: «Мне на тренировку (на учебу)», «Мне не интересно», «Я не употребляю», «Это меня тормозит».
 - * Главное — уверенное «нет» без оправданий.

Чего делать НЕЛЬЗЯ?

1. Не читать нотации: Длинные монологи вызывают отторжение.
2. Не запугивать голословно: Говорите только о проверенных фактах.
3. Не недоверять: Постоянные подозрения и обыски уничтожат доверие. Ваша задача — быть гаванью, а не контрразведкой.
4. Не отмахиваться: Если ребенок задает вопрос, значит, тема для него важна. Всегда находите время обсудить.

Помните:

Лучшая профилактика — это не страшные разговоры, а теплые, доверительные отношения, где ребенок знает, что его любят, слышат и поддерживают в любой ситуации.

Кризисные телефоны для консультации:

- * Общероссийский телефон доверия для детей и родителей: `8-800-2000-122`
- * Горячая линия по вопросам зависимости: `8-800-700-50-50`

*Поделитесь этой памяткой с другими родителями —
вместе мы сможем защитить наших детей.*