

Как поговорить с подростком о табаке, алкоголе, наркотиках

1. Для начала определитесь, будете ли вы говорить обо всем сразу или хотели бы заострить внимание на чём-то конкретном.

2. Подумайте, владеете ли вы **максимально полной информацией о предмете разговора** и сможете ли обосновать свою позицию. Возможно, вам следует узнать больше о влиянии этих веществ на психику и организм человека (в частности, ребёнка), о признаках зависимости, о юридической ответственности, влиянии СМИ и рекламы. Подробнее можно узнать у специалистов и из специализированных источников (см. на обороте).

3. Наметьте главные вопросы и **настройтесь на дружескую, доверительную 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. Важно, чтобы ваш ребёнок тоже никуда не спешил и не был занят. Создайте для беседы комфортные условия. Возможно, вы будете общаться за кружкой чая или во время прогулки. А может быть, вы вместе посмотрите художественный фильм, затрагивающий тему вашей беседы.

5. Не лишним будет **небольшое вступление** например: «На родительском собрании

(или из новостей) я услышал о ... (назовите тему). Это натолкнуло меня на мысль поговорить с тобой об этом».

6. Спросите, **что думает по этому поводу ваш ребенок**, как относятся к предмету разговора его одноклассники и друзья. Важный момент: независимо от того, какие ответы вы услышите, постарайтесь удерживать беседу в дружеском русле, избегайте нотаций и ссор.

7. Обсудите с ребенком различные случаи и происшествия, касающиеся табака (алкоголя, наркотиков). Предложите высказаться, как бы он поступил в той или иной ситуации. **Прислушайтесь к точке зрения ребенка**, проявляйте уважение. Если что-то в высказываниях ребенка вызывает ваше недовольство, не отвечайте сразу, сделайте паузу. Ваша задача - обсудить возможные и правильные варианты поведения, а не отпугнуть ребенка от дальнейших разговоров с вами.

8. Обязательно уточните, какой **информацией о последствиях употребления психоактивных веществ** владеет ваш ребё-



нок. Поделитесь с ним тем, что знаете вы. Хорошо, если у вас найдётся несколько поучительных примеров из жизни.

9. Помогите вашему ребенку **научиться говорить «нет»**, уверенно вести себя в различных ситуациях, в том числе, когда предлагают сигареты (наркотики, алкоголь).

ОБСУДИТЕ ВОПРОСЫ:

- что может повлиять на его решение согласиться или отказаться?
- как правильно отстоять своё решение и не поддаваться давлению группы?
- каковы истинные цели людей, предлагающих наркотики?
- кто такой настоящий друг?
- что значит быть взрослым и отвечать за свои поступки?
- к кому можно обратиться за советом, если возникла проблемная ситуация?

10. Если ваш ребёнок уже курит или имеет опыт употребления алкоголя (наркотиков) и хочет избавиться от этой привычки, наметьте вместе с ним возможные варианты действий. Дайте возможность ребёнку самому набросать варианты решения, так ему будет легче их выполнить. Не критикуйте, вместе обсудите все возможные варианты, и мягко подведите ребенка к наиболее верному решению.

11. Важно помнить, что во многом родители **подают пример своим детям. Дайте ребенку увидеть и почувствовать**, что родители сами довольны тем, что живут, не употребляя психоактивных веществ.