



КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВАХ

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ



Самоуправление
Вильнюсского
района



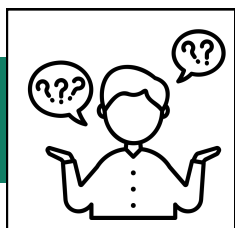


ПОЧЕМУ ВАЖНО ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ИХ УПОТРЕБЛЕНИИ?



Все больше молодых людей употребляют психоактивные вещества (алкоголь, табак и его изделия, наркотики), появляются новые, чрезвычайно опасные вещества, которые по отдельности или в смесях представляют опасность для здоровья и даже жизни.

- ✓ Разговор между родителями и детьми о психоактивных веществах оказывает существенное влияние в формировании моральных ценностей, нравственных убеждений и поведения детей и помогает им принимать более продуманные и ответственные решения.
- ✓ Откровенное и открытое общение с детьми на такую тему укрепляет взаимоотношения, доверие ребенка к взрослым, дает ощущение безопасности при разговоре на все темы.
- ✓ Беседы родителей с детьми о психоактивных веществах и рисках их употребления, основанные на фактах, а не нравоучением, оказывают эффективное воздействие, препятствуют и не побуждают детей пробовать.



КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К РАЗГОВОРУ?

- ✓ Узнайте как можно больше о психоактивных веществах, чтобы ваши знания были актуальными и основанными на фактах (информацию можно найти на www.kaveikiavaikai.lt, <https://askritiskas.lt/nuo-a-iki-z/>).
- ✓ Адаптируйте словарный запас по теме психоактивных веществ, соответствующий возрасту ребенка. Вместо подсказок используйте простые и прямые предложения. Узнайте, обсуждалось ли это уже в образовательном учреждении или среди сверстников.
- ✓ Найдите для разговора подходящее время и место. Важно разговаривать в тихом, спокойном месте дома или в другом месте. Выберите время, когда вам не нужно никуда спешить или вести телефонные разговоры.
- ✓ Подумайте, как настроить ребенка на беседу. Делайте это смело, спокойно скажите, что вам безразличны знания, отношение и поведение ребенка, связанные с психоактивными веществами, не пугайте ребенка.
- ✓ От вашей реакции будет зависеть, захочет ли ребенок говорить на эту тему в будущем. Постарайтесь контролировать свои эмоции и ни в коем случае не прерывайте разговор.
- ✓ Имейте в виду, что вы можете не знать ответа на вопрос ребенка или чувствовать, что разговор дается вам обоим нелегко. Вы можете вместе найти ответы, тяжелые чувства не нужно скрывать, о них также важно говорить – это способствует взаимной открытости.





ЧТО ПОКАЗЫВАЮТ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ?



12 %

Были пьяны за последний месяц



32 %

Пробовали алкоголь в возрасте до 13 лет



15 %

Употребляли каннабис



14 %

Курили сигареты за последние 30 дн.

Результаты опроса учащихся десятых классов в 2020 и 2022 годах, проведенного Управлением общественного здравоохранения Вильнюсского городского самоуправления «Vilnius sveikiau»



КАК НАЧАТЬ РАЗГОВОР?

Проявляйте интерес и заботу. Скажите ребенку, что вам очень важно поговорить с ним о психоактивных веществах, потому что это актуальная и тревожная тема, особенно часто упоминаемая в СМИ при упоминании отравлений или несчастных случаев.

Я не люблю говорить об употреблении алкоголя или наркотиков, курении, но считаю, что эта тема тебе актуальна, давай поговорим.

Я забеспокоился, когда услышал информацию о том, что молодые люди отравились после курения электронной сигареты, что ты знаешь об этом? Какие чувства вызвала у тебя такая информация?

Может быть, расскажешь мне больше о том, что ты знаешь о психоактивных веществах?

Наверняка может показаться, что курильщики круче, но как ты думаешь, что еще может влиять на "крутость"?



КАК ПРОДОЛЖИТЬ РАЗГОВОР?



- ✓ **Задавайте вопросы и внимательно слушайте.** Задав вопрос, дождитесь ответа и не торопите его. Дайте ребенку возможность выражать свои мысли, проявляйте понимание, не осуждайте и не критикуйте. Поймите, что разговор может быть неудобным.

Например:

Я понимаю, что может быть неудобно говорить об этом с родителями, но спасибо огромное за открытость. Буду признателен (а), если поделишься своими мыслями и чувствами.

Наверное, нелегко ответить на мой вопрос, он действительно не простой. Мне важно знать твое мнение, я знаю, что молодежь этим интересуется и об этом говорит.

- ✓ **Уважайте мнение своего ребёнка, не спорте с ним.**

Pavyzdžiui:

Наверняка может показаться, что курильщики круче, но как ты думаешь, что еще может влиять на "крутость"?»

Слышал, что чтобы чувствовать себя комфортно на вечеринке, нужно употреблять, а каково твоё мнение? Что могло бы помочь тебе чувствовать себя лучше?

Я помню себя, в подростковом возрасте никто не хочет выделяться, наоборот, хочет слиться с группой сверстников, ты бы знал, что ответить, если бы тебе предложили наркотики?

- ✓ **Расскажите ребенку о психоактивных веществах, их разновидности и рисках, связанных с употреблением – это не будет способствовать их употреблению.**

Например:

Когда друг предлагает наркотик без примесей, важно понимать, что он сам может не знать, что примесей наркотик не содержит.

Новые психоактивные вещества, также называемые «легальными» наркотиками (angl. legal highs), определенно не безопаснее всех других наркотиков.

Действие психоделических препаратов может быть самым разнообразным: от слабых изменений восприятия, легкой спутанности сознания до сильных зрительных и слуховых галлюцинаций, паранойи.

Разное психоактивное вещество может вызвать совершенно иной эффект, чем ожидалось, никогда не знаешь. Употребление всех психоактивных веществ рискованно.

- ✓ **Рассказывайте факты, чтобы опровергнуть наиболее распространенные мифы.**

Например:

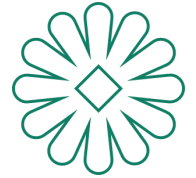
Некоторые говорят, что марихуана не так опасна, как алкоголь, но это неправда, потому что все психоактивные вещества опасны.

Неправда, что курение электронных сигарет не вызывает привыкания, потому что в их жидкости содержится больше никотина, чем в горящем табаке.

Опровергнуть мифы можно также, прочитав достоверную информацию, например: <https://askritiskas.lt/mitai-faktai/>



КАК ПРОДОЛЖИТЬ РАЗГОВОР?



✓ **Сохраняйте спокойствие, избегайте осуждения и излагайте только факты.** Большинству детей и молодых людей страшные последствия развития зависимости кажутся далёкими и не связанными с их поведением. Чувство страха редко побуждает детей изменить свое поведение, поэтому о последствиях лучше говорить только после применения (отравление, психоз, возникновение угрозы безопасности и т.п.).

✓ **Дайте ребенку понять, что вы готовы помочь ему в любой ситуации.**

Например:

Если хочешь посоветоваться, как вести себя в разных ситуациях, знай, что я всегда готов выслушать и помочь.

Если кто-то пытается заставить тебя начать употреблять наркотики, я настоятельно призываю тебя сказать мне смело, я постараюсь посоветовать, что ответить, как избежать подобных ситуаций.

Если ты знаешь, что твой друг употребляет наркотики, и ты беспокоишься о нем, я буду искать способы помочь другу вместе с тобой.

✓ **Дайте ребенку возможность рассказать о своих эмоциях.** Дайте подростку понять, что его мнения и чувства важны и ценны для вас и что он может поделиться ими с вами. Это помогает развивать чувство собственного достоинства, обращаться за помощью или советом. Дайте своему ребенку шанс.



КАК ЗАКОНЧИТЬ РАЗГОВОР?



Поблагодарите ребенка за этот разговор. Даже если разговор прошел не так, как вы надеялись, ваша благодарность покажет ребенку, насколько он важен для вас.



Поощряйте ребенка сообщать о ситуациях, которые вызывают беспокойство.

Например:

Я понимаю, что может быть страшно сказать, что твой друг неадекватно себя ведет, употребив наркотические вещества, но, чтобы помочь ему, особенно важно рассказать об этом взрослому.

Если подозреваешь, что кто-то употреблял психоактивные вещества, смело звони 112.

РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНОЙ ИЗ САМЫХ ВАЖНЫХ И ОТВЕТСТВЕННЫХ. ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ ИМЕЮТ ОГРОМНОЕ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА.