



## КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВАХ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ



### 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.



12 %

Были пьяны за  
последний месяц



32 %

Пробовали алкоголь  
в возрасте до 13 лет



15 %

Употребляли  
каннабис



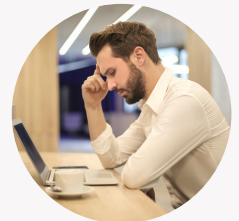
14 %

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 ПОДГОТОВИТЬСЯ К РАЗГОВОРУ?

- Узнайте как можно больше о психоактивных веществах, чтобы ваши знания были актуальными и основанными на фактах (<https://askritiskas.lt/nuo-a-iki-z/>; [www.kaveikiavaikai.lt](http://www.kaveikiavaikai.lt))
- 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 куда-то 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.





## 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.

### Например:

- 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.

## 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.
- **Уважайте мнение своего ребёнка, не спорьте с ним.** Например: «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?» и т. д.
- **Расскажите ребенку о психоактивных веществах, их разновидностях 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), определено 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» и т. д.
- **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» и т. д. Опровергнуть мифы можно также, прочитав достоверную информацию, например: <https://askritiskas.lt/mitai-faktai/>.
- **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.** Сообщение о том, что неадекватно ведет себя друг или незнакомец после приема психоактивных веществ, может спасти ему жизнь. 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.» и т. д.