



## Общение с детьми 4-5 лет

Взгляды и привычки, которые формируются в этом возрасте у детей, оказывают важное влияние на решения, которые они будут принимать, став старше. В этом возрасте они стремятся узнавать и запоминать правила и хотят услышать ваше мнение о том, что такое хорошо и что такое плохо.

- Расскажите, почему детям нужна здоровая пища. Попросите ребёнка назвать несколько любимых продуктов и разъясните, как эта пища способствует поддержанию здоровья и силы.
- Выделите время, когда вы можете всё

своё внимание уделять ребёнку. В играх узнайте о том, что ему нравится и не нравится, дайте ему понять, что вы любите его. Тем самым вы создадите прочные отношения доверия и привязанности, которые позволят облегчить решение не употреблять наркотики в грядущие годы.

- Установите такие принципы, как необходимость играть честно, делиться игрушками и говорить правду, чтобы дети знали, какого рода поведения вы от них ожидаете.
- Поощряйте ребёнка следовать указаниям и задавать вопросы.
- Если у вашего ребёнка что-то не получается в процессе игры, воспользуйтесь этим для развития навыков преодоления проблем. К примеру, если башня из кубиков всё время падает, поработайте вместе, чтобы найти возможные решения. Превращение негативной ситуации в успешную укрепляет уверенность ребёнка в собственных силах.
- По возможности разрешайте ребёнку выбирать, что одевать. Даже если одежда не совсем выдержана в цветовой гамме, вы развиваете способности ребёнка к принятию решений.
- Укажите на ядовитые и вредные вещества, которые обычно находятся дома и прочитайте вслух предупреждающие этикетки на продуктах. Разъясните, что лекарства могут помочь тому, для кого они предназначены, и навредить любому другому, особенно детям.

## Общение с ребёнком 5-8 лет

В этом возрасте ребёнок обычно демонстрирует растущий интерес к миру, находящемуся за пределами семьи и дома. Расскажите, что любое вещество, которое человек принимает внутрь, отличное от пищи, может быть крайне вредным. Поясните, как наркотики мешают работе организма и могут привести к очень плохому самочувствию человека или даже вызвать смерть. Разъясните понятие привыкания, что употребление наркотика может стать вредной привычкой, от которой трудно избавиться. Похвалите ваших детей за хороший уход за своим телом и неупотребление того, что им может повредить.

Дети должны понимать:

1. как отличаются друг от друга продукты питания, яды, лекарства и наркотики;
2. что лекарства, прописанные врачом и принимаемые под руководством ответственного взрослого, могут помогать в период болезни, но могут быть вредными при неправильном употреблении, и поэтому детям нужно держаться подальше от неизвестного вещества или ёмкости;
3. почему взрослые могут пить алкоголь, а дети не могут, причем даже в небольших количествах.

### **Общение с ребёнком 9-11 лет**

С детьми этого возраста можно провести более сложное обсуждение того, почему людей привлекают наркотики. Вы можете воспользоваться их любопытством по поводу серьезных травмирующих событий в жизни людей (типа автомобильной аварии или развода), чтобы обсудить вопрос о том, как наркотики могут стать причиной этих событий. Кроме того, дети этого возраста любят узнавать различные факты, особенно странного рода. Дети этой возрастной группы могут сильно заинтересоваться тем, как наркотики действуют на мозг или организм наркомана. Поясните, что любое вещество, принятое в излишнем количестве может быть опасным.

В это время большое значение приобретают друзья, а также надлежащее положение в группе и восприятие себя другими как «нормального». Дети покидают своё узкое и лучше защищающее окружение и вступают в более многочисленную и более разобщенную толпу детей. Дети постарше могут познакомить вашего ребёнка с алкоголем, табаком и наркотиками. Исследования показывают, что чем раньше дети начинают употреблять эти вещества, тем больше вероятность возникновения серьезных проблем.

Ребёнок в этом возрасте должен знать следующее:

- непосредственное воздействие приёма алкоголя, табака и наркотиков на организм, включая опасность наступления комы или смертельной передозировки;
- как и почему возникает привыкание к наркотикам, как они могут приводить к потере контроля над своей жизнью;
- причины того, почему наркотики особенно опасны для растущего организма;
- проблемы, которые алкоголь и другие наркотики создают не только для того, кто их принимает, но и для его семьи и мира в целом.

Отрепетируйте возможные сценарии, при которых друзья предлагают наркотики. Пусть ваши дети поучатся произносить с чувством: «Это очень вредно!»! Разрешите им сослаться на вас: «Моя мама убьёт меня, если я выпью пива!». «Не хочу расстраивать родителей» – вот одна из главных причин отказа от употребления марихуаны, которую приводят дети этого возраста.

Обсудите, как реклама, тексты популярных песен и телепередачи бомбардируют их идеями о том, что употребление алкоголя, табака и других наркотиков выглядит

шикарно. Убедитесь, что дети способны отделять мифы от реалий и похвалите их за умение мыслить самостоятельно.

Ребёнок, все друзья которого употребляют наркотики, скорее всего также начнёт их употреблять. Познакомьтесь с друзьями ваших детей, узнайте, где они проводят время и чем им нравится заниматься. Подружитесь с родителями друзей ваших детей.