

# «Нет, не рано!»

Как разговаривать с детьми  
о наркотиках и ответственности  
за здоровье





Многие родители думают, что их ребенок еще слишком мал, чтобы обсуждать запрещенные вещества...

но по статистике,

**средний возраст знакомства  
школьника с наркотиками**

**– 13 лет!**

Очень важно с раннего возраста объяснить ребенку, что такое наркотические вещества и чем они опасны. Но делать это нужно правильными словами, соответствующими возрасту малыша.





## Как говорить с детьми 5-7 лет?

- Объясняйте на знакомых ребенку примерах: на том, что он видел по телевизору, наблюдал возле дома и т. д.;
- Расскажите ребенку, как функционирует его организм. Объясните, что каждому человеку нужна качественная пища, чистая вода, физкультура. Научите его вести здоровый образ жизни.





## Как говорить с детьми 5-7 лет?

- Объясните простыми словами, что алкоголь и наркотики опасны, потому что воздействуют на мозг, изменяют его функции и калечат другие органы.
- В этом возрасте дети любят истории. Рассказывая факты в формате истории или сказки, вы поможете ребенку лучше усвоить информацию.





## Как говорить с детьми 8-12 лет?

- Спросите ребенка, что он знает о табаке, наркотиках и алкоголе. Важно, чтобы ребенок понимал, что он может спокойно обсуждать с вами любые щекотливые темы;
- Рассказывайте факты про последствия употребления психоактивных веществ. Расскажите, почему они особенно опасны для детей, организм которых еще развивается.





## Как говорить с детьми 8-12 лет?

- Объясните, почему люди принимают наркотики. Например, некоторые «сбегают» таким образом от проблем, другие же пробуют из любопытства;
- Следите за тем, что ваши дети смотрят по телевизору и в соцсетях. Если ребенок видит что-то о наркотиках и задается вопросами, будьте готовы выслушать и ответить на них.





# Общие советы

- Лучше начать обсуждать тему наркотиков с дошкольником. Так к переходному возрасту у него будет четкое понимание семейных ценностей, категорий «хорошо» и «плохо», опыт отказывать (в том числе сверстникам);
- Если ребенок задает вопросы – не отмахивайтесь и не ругайтесь. Ищите ответы вместе, не жалеете времени;
- Не запугивайте и не угрожайте ребенку в попытке показать вред наркотиков. Рассказывайте правдивые факты.





## Общие советы

- Расскажите ребенку, почему в вашей семье заведено именно так. Например, «мы не принимаем лекарства, если их не назначил врач», или «В нашей семье не принято пить алкоголь до 18 лет»;
- Станьте примером осознанности и здорового образа жизни. Ведь дети повторяют то, что делают их родители;
- Доверяйте своим детям. Хвалите, когда они оправдывают доверие и ведут себя ответственно.





# Общие советы

- Учите детей брать ответственность и принимать решения по возрасту. Если ребенок с раннего возраста поймет, чем опасно пренебрежение ответственностью, то в будущем будет надежнее держать свое слово;
- Учите детей выбирать. Первоклассник в состоянии решить сам, какую футболку надеть, кого пригласить на свой день рождения. Это поможет ребенку увереннее принимать решения в подростковом возрасте.





## Общие советы

- Уделяйте ребенку достаточно внимания, чтобы он чувствовал себя значимым;
- Обсудите вопрос о давлении со стороны сверстников. Ребенок должен понимать, что настоящие друзья не будут заставлять его курить, пить алкоголь или употреблять наркотики;
- Учите ребенка говорить нет, разрешайте отказывать вам. Тренируйте различные сценарии, как отказывать, если предлагают наркотики, алкоголь и табак.

