

КАК ПОГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О НАРКОТИКАХ И ВИЧ-инфекции



Дети учатся на примерах, которые их окружают.

Дороти Ло Ноули

Если дети растут в обстановке критиканства,
Они учатся во всем искать недостатки.

Если дети растут в обстановке враждебности,
Они привыкают драться.

Если дети часто подвергаются насмешкам,
Они становятся чрезмерно стеснительными.

Если детей постоянно стыдить,
У них появляется комплекс вины.

Если к детям относится с терпимостью,
Они тоже будут терпимы.

Если дети чувствуют поддержку,
В них развивается уверенность.

Если дети видят благодарность,
Они сами учатся быть благодарными.

Если детей окружает справедливость,
Они тоже учатся быть справедливыми.

Если дети чувствуют себя в безопасности,
Они учатся доверять.

Если дети чувствуют одобрение,
Они привыкают нравиться самим себе.

Если дети чувствуют дружеское отношение,
Они учатся находить в мире любовь.



По заказу Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека в рамках
«Приоритетного национального проекта
в сфере здравоохранения» в 2009 году
Фонд «Российское здравоохранение»



Родители всегда стараются оградить детей от проблем, защитить от опасностей, помочь справиться с трудностями, подчас забывая о том, что ребенок вырастет, и ему придется принимать решения и жить самостоятельно.



Поэтому одной из главных задач для родителя является **научить ребенка** выходить победителем из всевозможных трудных ситуаций. Разговор с ребенком о ВИЧ-инфекции и наркотиках можно отнести к «сложным» темам, таким как разговор о смерти или сексе. Именно поэтому родители откладывают его «на потом», когда малыш подрастет и ...сам найдет ответы на все вопросы. К сожалению, приобретение собственного опыта в данном вопросе может привести ребенка к непоправимым последствиям.

Здесь Вы найдете подсказки, которые помогут Вам в общении с ребенком на эти темы.

ТИПЫ РОДИТЕЛЬСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Сочетание независимых параметров, таких как **тепло** и **контроль**, позволяет выделить 4 стиля воспитания: **авторитарный, снисходительный, невнимательный, авторитетный.**



		контроль	
		низкий уровень	высокий уровень
тепло	низкий уровень	невнимательный	авторитарный
	высокий уровень	снисходительный	авторитетный

АВТОРИТАРНЫЙ родитель имеет высокий уровень контроля и низкий уровень тепла, такому родителю присущи требовательность, контроль, нерассудительность (необдуманность, спонтанность проявления своей воли). Скрытое послание такое: «Делай, что я говорю, потому что я тебе это говорю». Если родители воспитывают своих детей в репрессивной, отвергающей манере, то дети обычно становятся **агрессивными, несговорчивыми, боящимися наказания, отличаются низкой инициативой, самооценкой и компетенцией в отношениях со сверстниками.**

СНИСХОДИТЕЛЬНЫЙ родитель имеет высокий показатель тепла без сопровождающего контроля. Такой родитель отличается нетребовательностью, потаканием, центрирован на ребенке и предпринимает мало попыток контроля. В результате ребенок может вырасти **зависимым, безответственным, агрессивным, «испорченным».**

НЕВНИМАТЕЛЬНЫЙ родитель имеет низкий уровень тепла и контроля. Такого родителя описывают, как безразличного, безучастного или эгоцентричного. Нерадивое, незаинтересованное воспитание является источником антисоциального поведения. Эгоцентричность родителей связана с эгоцентричностью детей, а так же с их **импульсивностью, капризностью, прогулами занятий, отсутствием долговременных целей и ранним увлечение выпивкой и курением.**

АВТОРИТЕТНЫЙ родитель имеет высокие показатели и тепла, и контроля. Такие родители последовательно и недвусмысленно предъявляют ребенку требования, соответствующие его возрасту. Они устанавливают нормы зрелого поведения и ожидают, что ребенок будет их выполнять, но при этом демонстрируют большое участие, последовательность, любовь, готовность слушать ребенка и уважение к его точке зрения. Эти родители разъясняют причины своих действий и требований, не отклоняя встречных вопросов и не избегая обсуждений. При этом, принятие решения остается за родителями. Их дети, как правило, **полагаются на собственные силы, контролируют себя, чувствуют себя в безопасности, пользуются популярностью и любознательны.**



Дети в этом возрасте очень любознательны, их интересует окружающий мир, они непосредственны. Вопросы ребенка не имеют двойного дна, он спрашивает именно то, что хочет узнать (то, что его интересует). **Отвечать ему нужно сразу, просто, доступно, коротко.**

При этом любопытство может приводить к опасным последствиям, т.е. ребенок берет в руки опасные предметы (брошенный в песочнице шприц или очень похожий на воздушный шарик - использованный презерватив), вступает в общение с людьми, с которыми не следует общаться из соображений безопасности (люди, находящиеся в алкогольном или наркотическом опьянении). Разговор об алкоголе, наркотиках и ВИЧ-инфекции можно начать, когда ребенок сам задаст вопрос или возникнет другой подходящий повод.



НАПРИМЕР:

1. Вы с ребенком находитесь в продуктовом магазине и, показывая на витрину с алкоголем, он спрашивает: «Что это? Для чего это?». Вы можете ответить: «Это алкогольные напитки. Взрослые люди могут выпивать их иногда по праздникам, но если выпить много, то человеку становится плохо. Люди, которые выпивают эти напитки часто и помногу, начинают плохо себя вести, всем остальным бывает за них стыдно и неприятно.»

2. Вы с ребенком проходите мимо пьяного, который валяется на тротуаре. Ребенок спрашивает: «Что случилось с дядей? Дядя болеет?». Вы можете ответить, что этот дядя не болеет, а он выпил очень много водки и он пьяный, и скорее всего, он все время пьет много водки уже давно. Из-за этого он такой грязный и плохо пахнет, и ему не стыдно спать на улице. Так получилось потому, что когда-то он начал пить очень часто, и для него выпить оказалось важнее, чем ходить на работу, помогать своей жене, играть со своим ребенком. Из-за того, что он все время был пьяный, он обижал своих близких – его семья ушла от него, а с работы его выгнали.»

3. Вы выходите с ребенком во двор и видите, что возле песочницы валяется шприц. Даже если ребенок ни о чем не спрашивает, Вы можете сказать, что: «Это шприц. Он грязный. Когда ты будешь видеть шприцы на улице, то их никогда нельзя брать в руки, пинать ногами или что-нибудь с ними делать, так же, как нельзя трогать собачьи «какашки», есть землю или грязные фрукты. Потому что от этого можно заболеть.»

Про употребление инъекционных наркотиков имеет смысл говорить только в том случае, **если в близком окружении есть человек, который хронически употребляет наркотики** и ребенок не может не замечать, как меняется состояние человека. Желательно обсудить со специалистом, например с психологом, как именно построить этот разговор.

Если потребитель наркотиков Ваш сосед и, проходя домой, ребенок может видеть людей в опьянении и задает вопросы: «Что с этими людьми? Почему они так выглядят?», то лучше правдиво ответить на этот вопрос сразу, как только Вы останетесь с ребенком один на один. Например, можно сказать: «Эти люди употребляют наркотики, хотя и знают, что это запрещено. В нашей стране за это могут посадить в тюрьму. Когда человек начинает употреблять наркотики - он попадает к ним в плен, он начинает делать плохие вещи и никак не может с этим справиться.»

В этом возрасте говорить о ВИЧ-инфекции можно, если ребенок **сам спросит Вас об этом** или в его окружении **появился ВИЧ-положительный человек**. В этот период формируются базовые представления о том, как надо относиться к людям с нарушенным здоровьем (людям с ограниченными возможностями, людям, вынужденным получать постоянное лечение и т.д.). Это относится как к взрослым людям, так и детям с ВИЧ-инфекцией. Тем более, что ВИЧ-инфекция не представляет в быту никакой опасности.

Если ребенок сам спрашивает Вас о ВИЧ-инфекции, всегда имеет смысл уточнить, где он про это слышал и почему он об этом спрашивает. Это позволит Вам понять, что конкретно интересует ребенка и что происходит рядом с ним.

НАПРИМЕР:

Без каких либо особых причин, ребенок вдруг задает вопрос: «что такое ВИЧ-инфекция?» (услышал по телевизору или разговор взрослых). Можно рассказать, что ВИЧ-инфекция – это болезнь, от которой человек не может полностью вылечиться. Болезнь делает здоровье слабым, человек часто плохо себя чувствует, болеет гораздо чаще, чем другие люди. Такой человек может прожить долго, но ему придется очень бережно относиться к своему здоровью.



Важно уже сейчас учить ребенка, что нельзя показывать пальцем на человека с тростью или в инвалидном кресле, обижать таких людей и пользоваться тем, что они не могут дать сдачи. Из-за состояния здоровья эти люди не становятся хуже или лучше всех остальных и точно так же заслуживают уважительного и вежливого отношения.

ОТ 5 ДО 7 ЛЕТ

В этот период происходит **качественный скачок** в интеллектуальном и эмоциональном развитии ребенка.

Если раньше ребенок мог спросить: «Почему ветер дует?», то сейчас его начинает интересовать: «Почему вчера ветер дул сильнее, чем сегодня?». А это значит, что и разъяснений он будет требовать от нас не только более глубоких, но и логичных. Нужно быть готовым, что малыш начнет спорить и приводить собственные доводы, основанные на его собственной логике.



Теперь важно **не только говорить самому**, но с уважением относиться, к тому, что в ответ будет говорить Ваше чадушко. Но помните, что ребенок все еще воспринимает мир скорее чувствами, чем мыслями.

В этот период времени ребенок становится **более самостоятельным**, поэтому разговоры на эти сложные темы должны учитывать вопросы его безопасности.

В ряде случаев ребенок может самостоятельно гулять во дворе – это значит, что уже в этот период он может столкнуться с предложениями: покурить сигарет, понюхать клея или бензина, «закинуть» насвай. Поэтому с ребенком **нужно обсудить как себя вести и что говорить**. Вам, как родителям может показаться, что лучше всего давать жесткую форму ответа, однако ребенку и дальше придется жить в этом дворе и общаться с этими детьми. Хорошо, если Вы предложите ему **готовые варианты ответов**.

НАПРИМЕР:

«Спасибо, не сегодня. Мне пора домой».
«Извини, но я не буду этого делать – это вредно для здоровья».
«Я не могу, если родители узнают, они меня накажут».
«Я не хочу, у меня будет болеть голова»

Так же значительно расширяется круг общения и нужно учитывать, что ребенок получает информацию не только от Вас, но и из других источников (**другие дети, другие взрослые, родители друзей, телевидение, радио, а так же плакаты, книги, газеты**, если ребенок умеет читать).

Очень важно с ребенком много разговаривать о явлениях окружающей жизни. Это как раз то время, когда уже можно с ребенком говорить о его чувствах, о том, что настроение не может быть всегда хорошим. Как раз сейчас можно говорить ребенку о базовых понятиях зависимого поведения и о том, почему это плохо: **«Наркотики, алкоголь и другие вещества, изменяющие состояние сознания, лишают человека свободы, это расплата за быстрый и легкий способ изменить свое настроение».**



Важно акцентировать внимание ребенка на том, что нельзя подходить, а тем более вступать в разговор не только с пьяными взрослыми, но и вообще с любыми незнакомыми людьми, не говоря уже о том, чтобы что-то у них брать.

Следует напомнить о **недопустимости подбирания на улице использованных презервативов или шприцев**. На этом этапе можно дать более подробные объяснения, почему это важно, можно сказать, что на этом предмете могут оставаться вирусы людей, которые ими пользовались и можно заразиться тяжелыми заболеваниями (можно использовать названия этих заболеваний: гепатит, ВИЧ-инфекция, сифилис).

Если Вы раньше не говорили с ребенком об этих инфекциях, можно использовать информацию для детей с 3 до 5 лет.



В этот период у ребенка заканчивается формирование абстрактно-логического мышления, поэтому он уже может понимать причинно-следственные связи и ему можно объяснить даже достаточно сложные идеи. Сейчас важно поговорить с ребенком на тему **полового созревания**. Важно сделать это **до того**, как процесс взросления начнется, и будет поздно, когда он уже закончится – ребенок уже «все» узнает, но, к сожалению, **не от Вас**.

Дети младшего школьного возраста эмоциональны и внушаемы, авторитет родителей и учителя еще остается высоким: дети хотят быть «хорошими» для них. Но они также склонны подражать любимым героям и следовать примеру более старших детей. Они **склонны удовлетворять свое природное любопытство**, манипулируя с незнакомыми объектами, и стремятся изучать окружающий мир, буквально «пробуя его на вкус».

В этом возрасте у детей уже можно встретить первые «безобидные» **зависимости** (от сладостей, телепередач, компьютерных игр). Эти средства зависимости используются как способ справиться со своими переживаниями, сомнениями, страхами и другими тяжелыми чувствами.

Такой способ может закрепиться в поведении ребенка и создать предпосылки для последующей замены средства зависимости на более опасное (табак, алкоголь, наркотики)

В быту наших детей окружает огромное количество опасных веществ. Уже в этом возрасте дети могут экспериментировать с «нюханьем» клея, бензина, газа, растворителей, стиральных порошков. Совместно с ребенком **определите список «опасных предметов и веществ»** (шприцы, лекарства, природный газ, стиральный порошок, дихлофос, клей, бензин) и обсудите правила обращения с ними, правила хранения их в доме. При этом **нет никакой необходимости запугивать ребенка и упоминать, что эти вещества используются с наркотической целью**.

Однако, если дети имеют такую информацию и задают вопросы, нужно честно, не драматизируя, рассказать ребенку, что те люди, которые не ценят свое здоровье, пробуют эти вещества, привыкают к ним и заболевают.



Разговаривайте с ребенком о способах улучшения своего настроения. Делитесь с ним, как Вы справляетесь с плохим настроением, стимулируйте спрашивать об этом других людей. Вечером обсуждайте с ребенком, что с ним произошло в течение дня и какие чувства вызывали эти события.

Люди, с которыми с детства разговаривали о эмоциях, став взрослыми, лучше распознают и обозначают словесно свои чувства, и, как следствие, лучше умеют справляться со своими переживаниями.

Это возраст, когда мальчики начинают **экспериментировать с сигаретами**. В школе или во дворе могут звучать предложения попробовать наркотики, поэтому стоит **продолжать развивать у ребенка навыки отказа** от таких предложений.

Для этого можно рассказать ребенку правдивую или придуманную историю, про его сверстника, который столкнулся с ситуацией выбора: попробовать или не попробовать алкоголь, наркотики или табак. И спросить, правильно или нет поступил главный герой рассказа, что еще он мог сказать и сделать для того, чтобы отказаться, что могло произойти, если бы он согласился. Если ребенок не очень качественно находит аргументы или размышляет о последствиях эксперимента с психоактивными веществами нужно ему помочь, т.е. рассказать о возможных вариантах отказа и последствиях таких проб.



Это время, когда дети очень интересуются **строением своего тела**, но при этом могут использовать взрослые слова не по назначению.

Если Вы услышали какое-то «не детское» слово, имеет смысл уточнить, что ребенок под этим понимает и дать правильное определение. Ребенок в этом возрасте впервые может произносить названия заболеваний, передающихся половым путем и о ВИЧ-инфекции в качестве ругательств, когда думает, что Вы его не слышите.

Дети в этом возрасте отзывчивы, и с охотой и большим желанием стремятся оказать первую помощь при травмах. Учитывая, что в ряде случаев это может быть вопросом жизни и смерти пострадавшего, необходимо **научить ребенка оказывать первую помощь**. Нужно объяснить ребенку, что, оказывая первую помощь, необходимо соблюдать правила собственной безопасности. В контексте существования ВИЧ-инфекции и гепатитов, желательно **минимизировать контакт с чужой кровью** (хотя ВИЧ и гепатит не проникает через неповрежденную кожу). Ребенку можно объяснить, если на его кожу попала кровь другого человека, то нужно протереть это место спиртом, помыть водой с мылом и затем обработать йодом.

ОТ 12 ДО 14 ЛЕТ

Дети в этот период времени по физическому и психологическому развитию очень отличаются друг от друга. Некоторые еще играют в куклы, а другие гораздо более информированы об «особенностях взрослой жизни», склонны к экспериментам и риску.

Сейчас для них еще важно мнение близких взрослых, поэтому это хорошее время для того, чтобы **продолжать беседы о сохранении здоровья.**

Это время, когда ребенок может получить основной, более полный объем информации о своем здоровье.

Это же относится и к информации о табаке, алкоголе и наркотиках, именно в этом возрасте происходят **наиболее опасные эксперименты.**

Дети этого возраста склонны к мифотворчеству. Знания, которые они черпают из окружающего мира, не всегда носят адекватный и правдивый характер. То, что им не сказали взрослые, они додумают сами.

А значит, лучше, чтобы именно **близкий взрослый стал источником интересующих их знаний о здоровом образе жизни.**

Адекватную возрасту аргументацию о пользе здорового образа жизни можно поискать и в Интернете, иллюстрацией может служить очень популярное сейчас среди молодежи движение «Стритрейнджеры», ориентированное на здоровый образ жизни.



ОТ 14 ДО 17 ЛЕТ

Родители в этом возрасте уже не являются единственными авторитетами.

Разговоры на эти темы будут вызывать смущение и протест, если ребенку это все крайне не нравится, **не настаивайте на беседе**. Но важно, чтобы подросток знал Вашу точку зрения на эти вопросы.



В спокойной, доверительной обстановке расскажите ему, что в этом возрасте некоторые сверстники начинают сексуальные отношения и их мотивы для этого различны.

Отметьте, начало сексуальных отношений – это не способ доказать что-то другому или себе. Любозытие, алкогольное опьянение, демонстрация взрослости – это «плохие» мотивы. Единственным стоящим мотивом начать сексуальные отношения является **любовь и уважение к партнеру**.

Вступая в такие отношения, важно, чтобы они стали позитивным опытом, потому что от того, как это произойдет в первый раз, зависит будущая удовлетворенность в сексуальной жизни. Лучше отложить этот шаг, чем слишком поторопиться и сожалеть о том, что это произошло не так, не с тем человеком, не тогда, когда это было по-настоящему необходимо и с неприятными последствиями.



Расскажите, что секс может приносить не только удовольствие, но и неприятные последствия. Напомните, что существует много **инфекций, передающихся половым путем**, в том числе и ВИЧ, а так же единственный сексуальный контакт может привести к **нежелательной беременности**.

В конце беседы имеет смысл отдать подростку заранее купленные презервативы и сказать, что не будете проверять факт, используются они или нет. Помните, что **наличие презервативов не стимулирует к началу сексуальных отношений, а их отсутствие не означает, что этого не случится**. Не важно, как подросток будет реагировать на Ваши слова, в глубине души он оценит Ваш шаг, как **проявление уважения и заботы**.

Если Вы **не чувствуете готовности и не понимаете**, как разговаривать со своим ребенком, обратитесь за помощью к специалистам: психологу или социальному работнику.

Беседуя с ребенком о наркотиках, **не следует использовать стратегию запугивания**. Обратите внимание на то, что не нужно учиться на своих ошибках, когда тысячи людей совершили эту ошибку и глубоко сожалеют об этом. Так же важно обсуждать с ребенком, как можно **безопасно и с удовольствием** проводить свободное от учебы время, например: погулять с друзьями, посмотреть любимый фильм, научиться играть на гитаре, записаться в спортивную секцию и др.

Удобное для родителей отличие подростков заключается в том, **для этой возрастной группы проводится достаточно много профилактических мероприятий**, поэтому можно облегчить свою задачу, организовав участие Вашего подростка в тренинге или программе «Равный равному».



СОДЕРЖАНИЕ

Типы родительского воспитания.....	1
От 3 до 5 лет	3
От 5 до 7 лет	5
От 7 до 11 лет	7
От 12 до 14 лет	9
От 14 до 17 лет	10



Список литературы:

- Т. Лозовая, В. Лозовой «Профилактика зависимостей: семья». Пособие для родителей, 2001
- Н.Е. Солнцева, Как поговорить с ребенком о ВИЧ/СПИДе, 2009
- Н. Ньюкомб, «Развитие личности ребенка», 2003
- Ч. Венар, П. Кериг «Психопатология: развитие детского и подросткового возраста», 2004

Разработано НГОО «Гуманитарный проект»

Авторы-составители:

Аврукина Ольга
Бугримова Анна
Василец Надежда
Сагидулина Татьяна
Яшина Екатерина



Тираж экз