**Консультация для родителей**

**«Эксперты посоветовали, как лучше рассказать ребенку о вреде наркотиков»**

**Екатеринбург 2019**

**Эксперты рекомендуют для дошкольника сочинить сказку, благодаря которой ребенок может научиться различать "добро" и "зло". Ребенку младшего школьного возраста нужно рассказать о вреде сигарет и алкоголя, только после этого можно затронуть тему наркотиков.**

 Эксперты не советуют родителям запугивать ребенка "страшилками" о наркотиках, тем более, если они не совсем компетентны в этом вопросе, поскольку такая беседа может только навредить. Вместо этого они рекомендуют для дошкольника сочинить сказку, благодаря которой ребенок может научиться различать "добро" и "зло". Ребенку младшего школьного возраста нужно рассказать о вреде сигарет и алкоголя, только после этого можно затронуть тему наркотиков, считают опрошенные РИА Новости эксперты.

**Некомпетентность родителей**

Если родители начинают рассказывать ребенку о наркотиках без соответствующей подготовки, то ребенок из этого разговора вынесет только одно: что наркотики есть и что это интересно, считает директор Института возрастной физиологии РАН, физиолог Марьяна Безруких. Для такого разговора очень важно, чтобы между родителями и детьми сформировались доверительные отношения, полагает она. "Если не выстроены доверительные отношения, если родители не разговаривают с ребенком, то бессмысленно начинать разговоры о вреде", — пояснила РИА Новости физиолог.

К сожалению, чаще всего родители сами не компетентны в вопросах наркотиков, считает руководитель лаборатории психологии детского и подросткового возраста ГНЦ социальной и судебной психиатрии имени Сербского Елена Дозорцева.

Готовясь к разговору с ребенком о проблеме наркотиков, родители должны знать: какие виды наркотиков существуют, какой у них механизм действия на организм человека, как наркотики влияют на мозг, к каким результатам это приводит, почему происходит психологическая и физическая зависимость.

Безруких напомнила, что возглавляемый ею институт разработал специальную методичку для родителей "Все цвета, кроме черного", она предназначена для воспитания детей с 1 по 11 классы.

Дозорцева также считает, что профилактику наркомании нужно проводить в школе, но не в виде скучных лекций, а в виде ролевых игр и дискуссий между ребятами, поскольку дети склонны больше доверять не взрослым, а сверстникам.

**Страшилки недопустимы**

Можно для дошкольников в виде сказки рассказать не о самих наркотиках, а вообще о том, как различить "добро" и "зло", считает Дозорцева.

**"У нас основная методика рассказа о наркотиках — это запугивание и рассказ о печальных последствиях, которые произойдут через 20-30 лет, это болезни, преждевременная смерть и так далее. Для ребенка, особенно маленького, это совершенно незначимо. Это самая порочная форма рассказа", — сообщила Безруких. Она пояснила, что ребенка не запугать рассказами о том, что его легкие к 40 годам станут черными из-за курения. "У такого маленького ребенка нет ценности здоровья", — добавила она.**

Нужно заводить разговор с того, что опасно что-то пробовать, поскольку иногда зависимость начинается от опробования сигарет или пива, но и таблеток или клея, пояснила Безруких. "Обычно мы начинаем рассказ о маленьком Муке. Это адекватно возрасту ребенка. Маленький Мук попробовал, и у него выросли уши", — сказала директор института.

Если ребенок растет в благополучной семье и ничего не подозревает о существовании наркотиков, не нужно провоцировать его на этот разговор до тех пор, пока он сам не спросит, полагает Безруких. "Но курение и алкоголь есть повсюду, поэтому нужно начинать говорить о табаке или об алкоголе", — пояснила она. Главное, выработать во время разговора с ребенком позицию отрицания этих зависимостей, полагает Дозорцева.

Самый опасный возраст для употребления наркотиков — это подростковый возраст, потому что это "возраст проб", сообщила Дозорцева. Зависимость от психоактивных веществ чаще всего появляется у подростков с низкой самооценкой, они не испытывают заботы со стороны окружающих, чувствуют себя нереализованными, у них отсутствует смысл и цель в жизни, пояснила Безруких.

**Все начинается с сигарет и пива**

Очень важно, чтобы ребенок узнал о наркотиках не из интернета, не от сверстников, а от родителей, чтобы у него сформировалось отрицательное отношение, считает Дозорцева. "Исследования показывают, что у всех употребление наркотиков начиналось с обычной сигареты, с пива… И нужно предупреждать детей о влиянии этих веществ в первую очередь", — пояснила врач.

При этом важно учитывать, как сами родители ведут себя по отношению к алкоголю и к сигаретам, отметила Дозорцева. "Понятно, что родителям, которые сами курят с утра и до ночи, сложно объяснить ребенку, что этого не следует делать", — сказала она.

**Любая зависимость — от алкоголя, от табака, от наркотиков — это одинаково плохо, считает Безруких. "Как правило, не бывает только одной зависимости. Потому что первые пробы детей совершаются в возрасте 9-11 лет и они пробуют все", — сообщила она РИА Новости.**

Родителям следует избегать во время беседы с ребенком жаргонных названий наркотиков, которые распространены в интернете, также нельзя рассказывать, как делаются наркотики и где их достают, считает эксперт.

Родители также должны научить свое чадо говорить "нет", чтобы ребенок мог отказаться от сомнительных предложений, полагает Дозорцева