



### **Хотите узнать подробнее о том, как поговорить со своими детьми о наркотиках?**

Австралийское правительство запустило в действие вторую фазу Национальной кампании по борьбе с наркотиками (National Drugs Campaign), фокусирующую внимание на молодых людях, употребляющих «экстази» и метамфетамин.

Для этой Кампании были разработаны специальные материалы, призванные помочь молодым людям и родителям подробнее узнать о вреде, который способны причинить нелегальные наркотики. Более подробную информацию о Кампании можно получить на сайте: [www.australia.gov.au/drugs](http://www.australia.gov.au/drugs) или позвонив по телефону 1800 250 015.

Одним из самых эффективных методов предотвращения употребления наркотиков молодыми людьми является присутствие родителя, готового посвятить им время. А именно – человека, готового поговорить с ними о их друзьях, обсудить то, что происходит в школе, узнать об успехах в спортивной сфере и прочих интересующих их вещах.

Чем больше родители и другие члены семьи принимают участие в жизни своих детей, тем более позитивным будет отношение молодых людей к самим себе, и возрастет вероятность того, что они прислушаются ко взглядам членов своей семьи.

### **Ниже приведены 10 способов того, как можно вовлечь детей в беседу о наркотиках.**

#### **1. Будьте активным участником их жизни**

Отведите специальное время, чтобы провести его со своими детьми. Проявляйте интерес к событиям в их жизни и установите режим проведения совместных регулярных мероприятий. Очень важно проведение времени совместно всей семьей, и этого можно достичь, например, просто собираясь за обеденным столом всей семьей каждый день. Если ваши дети уходят развлекаться, то поинтересуйтесь, куда они идут и с кем.

#### **2. Прислушивайтесь к своим детям**

Показывая, что вы готовы их выслушать, вы поможете своим детям с большим интересом слушать вас. Старайтесь не прерывать их во время беседы или реагировать в манере, способной повредить их желанию продолжать текущую беседу. Поощряйте их желание рассказать вам о своих проблемах и спрашивайте их мнения при принятии семейных решений. Это продемонстрирует, что вы цените их мнение.

#### **3. Будьте примером для подражания**

Когда дело касается наркотиков, правило «Делай, как я говорю, а не как я поступаю» не применимо. Если вы сами употребляете наркотики, то не ожидайте, что ваши дети будут вести себя иначе. Нельзя недооценивать силу влияния вашего поведения на детей, особенно, когда дело касается алкоголя, табакокурения или злоупотребления медикаментами.

#### **4. Будьте честны с ними**

Естественно, что вы не знаете абсолютно все о наркотиках. И хотя чрезвычайно важно располагать исчерпывающей информацией, вы не должны притворяться, что имеете ответы на все вопросы. Будьте готовы сказать: «Я не знаю, но я попытаюсь это для тебя

выяснить». Если вы честны и четко объясняете свою позицию, то вашим детям легче быть более честными по отношению к вам.

### **5. Выберите подходящий момент**

Постарайтесь выбрать подходящий момент, чтобы обсудить проблему наркотиков с вашими детьми, используя естественно возникающие возможности. Например, когда вы все вместе смотрите телевизор или обсуждаете кого-либо из группы друзей или школьников. Не упускайте возможность укрепить свое наставничество.

### **6. Сохраняйте спокойствие**

Когда дело касается наркотиков, очень важно мыслить рационально и сохранять спокойствие, а также не реагировать слишком болезненно. Старайтесь не читать мораль и не осуждать, поскольку это затруднит последующие беседы о наркотиках, а ваши дети могут совсем потерять желание разговаривать на эту тему.

### **7. Избегайте конфликта**

При наличии конфликта решить проблему бывает трудно. Попытайтесь выяснить их точку зрения, и, в то же время, объяснить вашу. Если все же возникнет конфронтация, прекратите разговор и вернитесь к нему, когда все участники успокоятся.

### **8. Продолжайте обсуждение**

После разговора о наркотиках очень важно продолжать эти беседы. Начинайте беседы о наркотиках со своими детьми с раннего возраста и будьте готовы продолжать эти разговоры в любое время. Очень важно укрепить правильные идеи без их превращения в чтение морали.

### **9. Установите четкие границы**

В основной массе дети ожидают и нуждаются в определенных базовых рамках и правилах. Путем их активного участия в создании этих правил, вы будете поощрять их быть более ответственными и выполнять эти правила. Как только правила установлены, придерживайтесь их, а также покажите своим детям, что их нарушение приведет к определенным последствиям.

Обсудите и определите модели поведения для ваших детей, если они окажутся в ситуациях, где присутствуют наркотики. Например, заверьте их, что вы всегда за ними заедете и заберете в случае необходимости, несмотря на поздний час. В любом случае, четко дайте им понять, что лучше всего заведомо избегать ситуаций, где велика вероятность присутствия наркотиков.

### **10. Фокусируйтесь на позитивном**

Обязательно вознаграждайте своих детей за хорошее поведение и достижения. Развивайте в них чувство самоудовлетворенности и давайте им понять, что они достойны уважения и должны сами проявлять уважение.

Чтобы узнать другие идеи о том, как можно более комфортно обсуждать проблему наркотиков со своими детьми, посетите сайт [australia.gov.au/drugs](http://australia.gov.au/drugs) или позвоните по номеру 1800 250 015.