



«5 минутное молчаливое слушание»

Вам понадобятся песочные часы на 5 минут. Скажите ребёнку, что, пока сыпятся песчинки, он может вам говорить всё, что угодно, про кого угодно, абсолютно любыми словами, а вы не будете ничего комментировать ни сейчас, ни потом. Вы можете только мимикой и жестами показывать свои эмоции по поводу того, что вы услышали. Эту технику желательно использовать каждый день. Она позволяет ребенку чувствовать себя в безопасности и доверять вам. Для родителей это, прежде всего, диагностическая техника: вы сможете всегда отслеживать, что необходимо с ребёнком обсудить, чему необходимо научить, где поддержать.

«Банка благодарности»

Поставьте дома трёхлитровую банку, в крышке которой сделайте прорезь. Каждый день пишите на листе, что хорошее сегодня сделал ваш ребёнок, за что вы ему благодарны, за что вы гордитесь. Можете попросить у него тоже написать, за что он сам сегодня гордится, что у него сегодня получилось. Так у вас будет возможность наглядно показать ребёнку, какой он замечательный, но самое главное, вы и сами начнете это замечать и озвучивать своё отношение ребёнку.

А собирая все листочки в прозрачной банке, вы показываете ребёнку, как много он делает – таким образом, повышаете его самооценку.

Вместо банки можно использовать прозрачные копилки или можно нарисовать на большом картоне/ватмане ствол дерева и приклеивать на него зеленые бумажки «листочки», на которых будете писать благодарности или то, что у него сегодня получилось.

Принятие

Очень важно принимать своего ребенка таким, какой он есть, не пытаться его переделать.

Проделайте следующий тест: выпишите на листок 20 качеств, которые вы хотели бы видеть в своем ребёнке. После этого возьмите фломастер и поставьте галочки напротив того качества, которое уже есть у вашего ребенка. Если получилось примерно одинаковое количество, значит, вы действительно принимаете своего ребенка таким, какой он есть. Если галочек в разы меньше, значит, что вы совершенно не знаете своего ребенка.

Попросите ребёнка из лего, пластилина, фольги и других материалов создать аватара и наделить его какими-то сверхспособностями. Когда фигура будет закончена, узнайте у ребенка, что умеет этот аватар, для чего он необходим, какими способностями он обладает, а если бы у ребенка были такие же сверхспособности, то как он использовал бы их в жизни?

Игра на сближение.

Напишите на листочках различные вопросы. Сверните их трубочкой и положите в коробочку. Доставайте вопросы по очереди и отвечайте на них. Примерные вопросы:

- Что бы ты сделал, если бы выиграл в лотерею миллион? На что бы его потратил?
- Чего ты боялся, когда был маленьким?
- Какая у тебя была любимая игрушка?
- Какую суперспособность ты бы хотел приобрести?
- Что бы ты хотел изменить в своей комнате?
- Какие желания ты бы попросил исполнить джинна, если бы нашёл волшебную лампу?
- Как бы ты провёл день, если бы стал невидимкой?
- Какое необычное животное ты бы хотел завести?
- Какую книгу ты сейчас читаешь, о чем она?

Нельзя подавлять гнев ребёнка!

Иначе он просто не сможет сказать никому «НЕТ»

Ведь именно эмоция гнева позволяет говорить «НЕТ»

Игра «Поддержка»

Предложите ребенку что-нибудь сделать. Например, нарисовать круг. Но перед тем, как начать рисовать, ребёнок должен сказать вслух «у меня не получится», а вы на каждую его такую реплику должны поддерживать его, мотивировать, верить в него.

После обсудите с ним:

- Что ты чувствовал, когда слышал поддержку?
- Поддерживаешь ли ты кого-нибудь когда-нибудь?
- Поддерживают ли тебя твои друзья?
- Ты хочешь, чтобы тебя поддерживали?
- Как думаешь, почему человеку важно слышать слова поддержки?

У каждого человека есть мечта. Но, чтобы она сбылась, необходимо не только желать, но и что-то делать.

Обсудите с ребёнком, как он понимает следующие пословицы, фразы и притчу:

- «На бога надейся, а сам не плошай»
- «Каждый человек - кузнец своего счастья»
- «Судьба человека в его руках»

«Гарри Поттер и Философский камень»

Дамблдор говорит Гарри: «Нельзя цепляться за мечты и сны, забывая о настоящем, забывая о своей жизни».

Беседа о вреде алкоголя и наркотиков должна проходить без нравоучений. Она должна нести непринужденный характер.

Самое главное, что ребенок не выйдет с вами на серьезные темы, если у вас с ним нет доверительных отношений! Если у вас авторитарный стиль воспитания или наоборот гиперопекающий, то вряд ли информация, которую вы хотите донести ребёнку, будет им использована в жизни. Поэтому вернитесь к предыдущему пункту, если вы по какой-то причине вдруг его пропустили.

Задание для старших школьников: попросите ребёнка подготовить презентацию (на компьютере или самому нарисовать плакаты) «Почему пить/употреблять наркотики вредно» и рассказать вам.

Задавайте ребёнку различные вопросы для размышления, не перебивайте, дослушивайте и высказывайте своё мнение, основанное на опыте и знаниях.

Если ребенок пришел со сложными вопросами к вам – это повод для радости. Ведь значит, у вас с ним очень теплые и доверительные отношения.

Задание. Возьмите 2 шарика. На одном напишите «Полезные привычки», на втором «Вредные привычки».

Шарик «Полезные привычки» просто надуйте как обычно, ведь ничего вам не мешает, а наоборот полезные привычки придают легкость вашей жизни.

А в шарик «Вредные привычки» засуньте рисунок с «мусорной» едой (фастфудом), сигарету (из пластилина), бутылку (можно использовать камни) и т.д. Предложите ребёнку попробовать надуть этот шарик. Разница очевидна?

Прочтите вместе с ребенком отрывок из "Маленького принца" А. де Сент-Экзюпери

На следующей планете жил пьяница. Маленький принц пробыл у него совсем недолго, но стало ему после этого очень невесело.

Когда явился на эту планету, пьяница молча сидел и смотрел на выстроившиеся перед ним армии бутылок - пустых и полных.

- Что ты делаешь? - спросил Маленький принц.

- Пью, - мрачно ответил пьяница.

- Зачем?

- Чтобы забыть.

- О чем забыть? - спросил Маленький принц. Ему стало жалко пьяницу.

- Хочу забыть, что мне совестно - признался пьяница и повесил голову.

- Отчего же тебе совестно? - спросил маленький принц, ему очень хотелось помочь бедняге.

- Совестно пить! - объяснил пьяница, и больше от него нельзя было добиться ни слова.

И Маленький принц отправился дальше, растерянный и недоумевающий.

Спросите у ребенка, какие впечатление об услышанном.

Узнайте, встречал ли ваш ребенок пьяниц в реальной жизни.

Игра «Вредные привычки»

Распечатайте тело человека в разрезе с внутренними органами. Проговорите с ребёнком, что каждый орган очень важен, имеет свою функцию (в помощь энциклопедии по анатомии).

Положите картинку на дно лотка и предложите маленькой пипеткой капать на тело человека обычной водой. Обратите внимание, что не сразу заметны изменения на рисунке, но если продолжать капать, краска начнет расплываться, а бумага набухать.

!!!И, самое главное, обратите внимание ребёнка на то, что после того, как лист бумаги высыхает, он всё равно остаётся другим, он никогда не станет как прежде!

Задание. Составьте вместе с ребёнком список полезных и вредных привычек каждого члена семьи. Оформите вместе «Трекер полезных привычек». Например, пить стакан воды натощак, делать зарядку, есть каждый день фрукты и т.д. И не забывайте всей семьёй следовать новому трекеру.

«Всегда спрашивай у родителей, можно ли взять то, чем тебя кто-то угощает или дарит!»

Обсудите фрагмент мультфильма «Шрек 2», где Шрек выпивает непонятный эликсир и становится не собой.

В «Сказке о мертвой царевне и семи богатырях» (или в «Белоснежке») главная героиня приняла подарок от незнакомой бабушки яблоко. К чему это привело?

С дошколятами почитайте сказку «Сестрица Аленушка и братец Иванушка». Иванушка напился водицы из лужи и превратился в козлёнка.

Старшим школьникам предложите почитать «Алису в стране чудес».

Прочтите вместе с ребенком фрагмент из сказки «Маленький Мук»

Над его головой, на деревьях, висели винные ягоды — спелые, мясистые, сочные. Карлик взобрался на дерево, сорвал несколько ягод и с удовольствием съел их. Потом ему захотелось пить. Он подошел к пруду, наклонился над водой и весь похолодел: из воды на него смотрела огромная голова с ослиными ушами и длинным-предлинным носом.

Маленький Мук в ужасе схватился за уши. Они и вправду были длинные, как у осла.

— Так мне и надо! — закричал бедный Мук. — У меня было в руках мое счастье, а я, как осел, погубил его.

Игра «Отказ»

Подготовьте заранее листочки с ответами:

- «Я еще не решил»
- «Я спрошу разрешения у мамы»
- «У меня дела»
- «Нет»
- «Может в другой раз»
- «Не хочу»
- «Меня ждут родители»

Ваша задача: давить на ребенка, чтобы он согласился на ваше предложение. А задача ребенка: устоять на своём - не соглашаться. Если у него не будет хватать слов, он может брать готовые ответы и чётко их произносить.

После игры обсудите с ребенком:

- Сложно ли было тебе отказывать?
- Трудно тебе отказываться от чего то, когда ты очень сильно это хочешь, но знаешь, что нельзя?
- Какие чувства ты испытываешь, когда отказываешься?

Помните, если ребёнок что-то спрашивает, значит, ему это интересно здесь и сейчас. И, не получив ответа от вас, желание узнать ответ никуда не пропадёт. Просто ребёнок для себя поймет, что с этой темой к родителям лучше не подходить. И найдет кого-то, кто этот ответ даст.

Главное правило во время профилактических разговоров с детьми: говорите не о ребёнке, а С РЕБЁНКОМ.



В профилактических беседах не нужно детям давать названия наркотиков, и какими способами они готовятся и употребляются.

Спросите у ребенка, что такое полёт?

Поставьте ребенку видео с полетом птиц, самолетов.

- Как ты думаешь, полет приносит удовольствие или нет?
- Ты хотел бы полетать как птицы?
- Ты летал на самолете? Какие ощущения при этом были?

Подкиньте ребенка по возможности в воздух, чтобы он ощутил непродолжительный полет (также можно показать видео, если такие есть, где его подкидывали в детстве вверх). Можно предложить попрыгать на мягкой кровати, батуте.

Узнайте у ребенка, какие ощущения дает ему «полёт» (как правило: свобода, чувство радости, веселья, ощущение легкости).

А что такое падение?

Можно поиграть «По кочкам, по кочкам», когда взрослый раздвигает ноги, и ребенок падает вниз. Можно посмотреть видео, где люди зимой падают из-за гололёда, также здорово найти видео, на которых падают дети, когда бегут.

- Падал ли ты когда-нибудь?
- Что ты чувствовал при падении? (боль, обиду, грусть)
- Почему люди могут падать?
- В каких ситуациях может произойти падение?
- К чему может привести падение? (к серьезным травмам, человек может стать инвалидом, при падении с горы даже привести к смерти)

Попросите ребенка с помощью фольги создать ощущение «полета» и «падения».

Подытожьте: полет приносит массу приятных ощущений, полет - это свобода, а падение наоборот вызывает неприятные ощущения, болезненные, и может привести к страшным последствиям (переломы, сотрясения).

В этом возрасте нужно быть очень внимательным к своим высказываниям, не унижать и не стыдить ребенка.

Задание. Прочтите с ребенком отрывок текста Дж. Родари «Рыбы»

- Будь осторожна! – сказала как-то большая рыба рыбке маленькой. Вот это - крючок! Не трогай его! Не хватай!

- Почему? – спросила маленькая рыбка.

- По двум причинам, - ответила большая рыба. - Начнём с того, что если ты схватишь его, тебя поймут, обваляют в муке и пожарят на сковороде. А затем съедят с гарниром из салата.

- Ой, ой! Спасибо тебе большое, что предупредила! Ты спасла мне жизнь! А вторая причина?

- А вторая причина в том, - объяснила большая рыба, - что я хочу тебя съесть!

Спросите у ребёнка:

В какой ситуации оказалась маленькая рыбка?

Как думаешь, может ли человек оказаться в такой же ситуации?

Игра «Рыбалка»

Посмотрите видео, как человек ловит рыбу, или возьмите ребёнка с собой на рыбалку. Обсудите с ним:

Как думаешь, если кинуть леску с крючком просто в воду, рыбу можно поймать? (Нет, нужна приманка)

А что может быть для рыбы приманкой? (Кукуруза, хлеб, червяк и другое)

Предложите ребёнку «поплавать» на ковре, а вы привязывайте к верёвке различные интересные предметы. Скажите ребёнку, что, если он захочет рассмотреть предмет, ему необходимо его просто взять. А вы в этот момент его «поймаете». Когда вы «поймаете» ребёнка, игра заканчивается.

Игра «Мышеловка»

Предварительно рассмотрите фото, видео мышеловки, как она работает (!только сами заранее просмотрите это видео для того, чтобы оценить, можно ли показывать его ребёнку).

Проиграйте с ребёнком: положите в угол что-то очень привлекательное для ребёнка. Будьте рядом. Как только ребёнок возьмет то, что вы оставили в углу, тут же схватите его.

Игра «Сундук»

Положите в сундук картинки, на которых нарисован "ЯД". Желательно чтобы сундук был очень красивый. Попросите кого-то из родных, друзей принести вам сундук. Покажите ребёнку сундук и скажите: «Смотри, какой потрясающий сундук. Очень красивый. Но то, что в нём лежит - нельзя трогать, потому что это опасно, это плохо!»

Понаблюдайте, как ребёнок проявляет себя в отношении сундука.

- Как думаешь, что может находиться в сундуке?
- Хочешь узнать, что в сундуке?

Посмотри! Игра прекращается.

Это время «конфликта поколений», именно сейчас принадлежность к группе, одобрение сверстников важнее для ребёнка, чем родители. Но, не смотря на то, что они всячески демонстрируют пренебрежение взаимоотношениям с родителями, они по-прежнему хотят, чтобы мы говорили им, как сильно мы их любим, гордимся ими, как рады, что они у нас есть, поддерживали их и предлагали помощь.

«Я вижу, что ты владеешь достаточной информацией, но, так как я тебя очень сильно люблю и желаю тебе только здоровой и счастливой жизни, я бы хотела проговорить некоторые моменты про наркотики».

!!!Дальше старайтесь строить общение в виде **диалога**, а не монолога:

Ты помнишь, что отказаться от наркотиков можно, но только в первый раз. Почему?

Знаешь примерную стоимость наркотиков? Представляешь, какой это бизнес? Именно поэтому они так активно ищут новеньких и завлекают бесплатной первой дозой.

Как ты считаешь можно ли наркоманию назвать хроническим заболеванием? Почему?

Хотел бы встретиться с человеком, который сейчас находится в ремиссии (не употребляет наркотики) и задать ему какие-то вопросы?

Если ребёнок ответит да, то нужно организовать такую встречу.

Почему говорят, что наркотик сильнее тебя, ты всегда ему проиграешь?

Общался когда-нибудь с людьми, которые принимают сейчас наркотики? Замечал что-то особенное в их поведении?

Как думаешь, человек, который употребляет наркотики, любит себя?

А наркоману нужна любовь кого-то?

Как ты думаешь, много ли людей, которые не употребляют наркотики, будут продолжать дружить с человеком, который употребляет наркотики?

Как думаешь, наркоман может воспитывать детей? Заботиться о ком-то? А наркоман о себе заботится?

Как думаешь, наркоман счастлив?

Как считаешь, могут ли наркотики изменить поведение человека? Его характер?

Ты знаешь что такое «ломка»?

А вот если у наркомана «ломка», и у него нет денег, чтобы купить себе очередную дозу, что он будет делать? Да, наркоман не только ворует, но и способен совершить убийство.

Знаешь ли ты болезни, которые могут появиться у человека, который принимает наркотики? От разрушения клеток мозга, слабоумия, шизофрении, поражения печени, лёгких, сердечно-сосудистой, нервной, половой систем до заражения гепатитом, СПИДОМ и другими смертельными заболеваниями. Причём это не зависит ни от вида наркотиков,

ни от способа их употребления. Финал всегда один. Это только вопрос времени.

Видел когда-нибудь в интернете детей наркоманов? Да, бедные крохи, дети наркоманов, часто имеют врождённые физиологические дефекты, отставание в умственном развитии. Представляешь, даже младенцы могут испытывать «ломку» вследствие отмены наркотика, который организм малыша получал в утробе матери.

Как думаешь, сколько лет может прожить человек, который употребляет наркотики?

Знаешь, что наркотики приводят к несчастным случаям? Знаешь какие-нибудь случаи? Это из-за рассеянности внимания, нарушения координации движения и ориентации в пространстве наркоманы часто становятся причиной ДТП, бытовых и производственных травм, несут угрозу жизни и здоровью других людей.

Человек который употребляет наркотики очень меняется! Представляешь, из любящих детей своих родителей, они превращаются в монстров, готовых убить их, если они им не дадут денег на очередную дозу.

Преследуется ли употребление наркотиков законом?

Могут ли за использование наркотиков посадить в тюрьму?

Можно оправдать человека, который согласился продавать наркотики, чтобы помочь своей семье, которая находится в нищете?

В чем заключается опасность наркотиков для отдельного человека и общества в целом?

Как думаешь, возможно ли как-то остановить наркомафию, предотвратить распространение этого зла? Что нужно сделать, чтобы наркомания исчезла? (Усилить контроль за оборотом наркотиков, создать неформальное объединение по

месту жительства, поскольку речь идет о здоровье всего общества)».

- *Как ты откажешься, когда твой друг приглашает тебя провести время в компании, где, ты точно знаешь, находится наркоман. Что ты будешь делать?*
- *А если на дне рождения друга ты увидел и узнал наркомана. Как ты будешь себя вести?*
- *Представь, что ты оказался в компании, где, возможно, тебе будут предлагать попробовать наркотик. Какие поводы для отказа ты можешь назвать?*
- *Так получилось, и ты попал на вечеринку, на которой тебе предлагают попробовать наркотики. Какой план ухода оттуда ты бы разработал на случай, если возникнет опасная ситуация?*

Тест

Как показывает статистика, родители (около 90%) слишком поздно обнаруживают наркотическую зависимость своих детей (спустя 1,5-2 года). Надеюсь, что результаты не дадут вам повода для тревоги. В противном случае помните, что жизнь и здоровье вашего ребенка как никогда зависят от вас, спешите помочь ему.

Этот тест поможет вам определить, имеет ли ребенок опыт употребления наркотиков. Тест разработан специалистами наркологического центра.

- Сын (дочь) стал часто задерживаться, надолго пропадает неизвестно где.
- Он (она) не хочет разговаривать с вами, отдаляется от вас.
- У него (нее) часто и резко меняется настроение, иногда он (она) бывает очень
- раздражительным и даже агрессивным, иногда очень вялым и безразличным.
- Ребенок стал плохо учиться, прогуливает уроки.
- У сына (дочери) возникли проблемы с милицией.
- Вы находите шприцы, таблетки, закопченные ложки и другие атрибуты наркомана.
- У сына (дочери) появились подозрительные друзья.
- Ребенок становится скрытным: например, прекращает разговор по телефону при вашем появлении.
- Непонятно, на что он (она) тратит свои карманные деньги.
- Пропадают ваши деньги и вещи из дома.
- Сына (дочь) мучают сонливость или бессонница.
- Ребенок выглядит бледным.
- Сын (дочь) периодически бывает в «непонятном» состоянии (нарушена координация движений, глаза странные, несвязная речь.)
- В квартире часто появляются запахи горелой травы, уксуса, ацетона или клея.

- У ребенка есть пятна крови на одежде.
- На руках сына (дочери) видны следы инъекций или синяки.
- Ребенок безразличен к своему физическому состоянию и внешнему виду.
- У него (нее) то пропадает аппетит и он худеет, то, наоборот, ест без меры.
- Ребенок носит одежду только с длинными рукавами.
- Он (она) часто лжет.
- Вы просто чувствуете, что что-то с ним не так.

Если больше 7 признаков подходят для вашего ребенка, то, скорее всего, он действительно употребляет наркотики.

Помните: вы не можете прожить жизнь за вашего ребенка. Не можете заставить его измениться. Вы не можете заставить его принять вашу помощь. Но вы в силах сделать многое, чтобы желание победить стало его собственным.

Я думаю, все знают прекрасные фразы:

- Ребёнок, окружённый критикой, учится обвинять.
- Ребёнок, окружённый враждебностью, учится бороться.
- Ребёнок, окружённый злостью, учится причинять боль.
- Ребёнок, окружённый обманом, учится врать.
- Ребёнок, окружённый поддержкой, учится защищать.
- Ребёнок, окружённый ожиданием, учится быть терпеливым.
- Ребёнок, окружённый похвалами, учится быть уверенным.
- Ребёнок, окружённый честностью, учится быть справедливым.
- Ребёнок, окружённый любовью, учится любить и дарить любовь.

Помните, полный отказ от зависимостей – это всегда решение и ответственность всей семьи. Проводите частые аргументированные разговоры, рассказывайте открыто о своих тревогах. Только такое общение может вызвать уважение, сохранить доверие и привести к согласию.