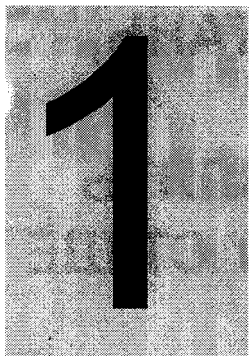


# 10 ЗАПИТАНЬ, ЯКІ СТАВЛЯТЬ НАЙЧАСТІШЕ

## ЗМІСТ:

1. Навіщо розмовляти з моєю дитиною про алкоголь, тютюн та коноплю?
2. Чи не замала моя дитина для цього?
3. Чи повинен я забороняти дитині вживати ці речовини?
4. Чи має значення те, що сам я палю або п'ю?
5. Як саме мені необхідно обговорювати цю проблему зі своєю дитиною?
6. Що саме я повинен обговорювати зі своєю дитиною?
7. Що я можу розказати про тютюн, алкоголь та коноплю?
8. Що я сам повинен знати про ці речовини?
9. Як я можу зрозуміти, чи вживає моя дитина що-небудь?
10. Куди я можу звернутися, якщо захочу дізнатися більше?



# Навіщо розмовляти з МОЄЮ ДИТИНОЮ про алкоголь, тютюн та коноплю?

Останні кілька років вживання алкоголю, тютюну та коноплі постійно зростає. Багато батьків занепокоєні вживанням серед підлітків коноплі, адже це нове явище. Більшість людей, що вживають одну чи декілька вищезгаданих речовин, роблять це, щоб отримати приємні відчуття, які можливі при помірному їх вживанні. Але, з іншого боку, ніхто не може заперечувати існування деяких факторів ризику для фізичного та психічного здоров'я людей, які палять та вживають алкоголь або коноплю. Причому ризик підвищується, якщо кількість та інтенсивність вживання зростають.

Зараз діти стикаються з тютюном, алкоголем та коноплею у більш ранньому віці, ніж десять років тому. Наукові дослідження в Європі та Америці серед молоді від десяти до двадцяти років свідчать, що хоча б щось одне вперше вони пробують вже у 12 років. А серед

16-річних немає жодного, хто б не спробував принаймні одну токсичну речовину. Ситуація в Україні ще не досліджена так добре, як у Європі та Америці, але одна річ очевидна – тенденція приблизно однакова, за винятком незначних деталей. Діти у такому ранньому віці не можуть повністю усвідомлювати ризик, пов'язаний із уживанням цих речовин. Тому бажано поговорити з дитиною ще до того, як вона почне їх пробувати.



Таким чином, ви можете допомогти своїй дитині прийняти вірне рішення та підвищити її здатність протистояти тиску з боку інших. Ваша ступінь відповідальності як батьків у цій сфері приблизно така ж, як і у сфері сексу та здорового харчування.

Звичайно, ви самі повинні визначити, про що найкраще говорити з дитиною. Це може бути розмова про всі речовини одразу, однак коноплю можна відкласти “на потім”, адже зазвичай діти починають експериментувати найперше з тютюном та алкоголем.

Ця брошура призначена для того, щоб допомогти батькам усвідомити необхідність дискусій з дитиною на цю тему, зрозуміти, як досягнути позитивних результатів. Незважаючи на те, вживаєте ви самі вищезазначені речовини чи ні, розмовляти з дитиною необхідно.



## Чи не замала моя дитина?

Як батькам, вам слід бути готовими до того, що настане час, коли ваша дитина захоче жити самостійно, бути незалежною від вашого авторитету. Це досить нормально, і ви повинні зрозуміти, що до настання цього моменту потрібно докласти всіх зусиль, щоб підготувати сина чи доньку до вірогідних зустрічей з різними, часом небезпечними ситуаціями. Якщо дитина впевнено скаже вам, що вона вважає паління та вживання алкоголю дуже поганою звичкою, то ви абсолютно спокійно можете не піднімати цю тему

взагалі. Але, з іншого погляду, якщо ви згадаєте себе в такому ж віці, то погодитесь, що почуття та ідеї в цей час можуть дуже швидко і кардинально змінюватися. Через подібні зміни дитина може відчувати себе розгубленою та самотньою (симптом “перехідного віку”).

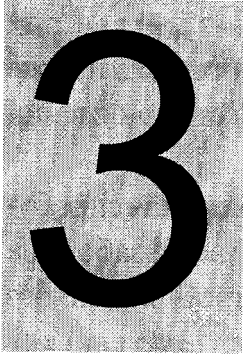
Природна річ, що в цьому стані підліток почне шукати засоби заповнити порожнечу, яка з’явилася після втрати стабільності. Одним з таких засобів може стати імітація поведінки інших підлітків, іноді старших за віком. Існує велика вірогідність того, що саме в такій ситуації ваша дитина стикнеться з уживанням тютюну, алкоголю чи коноплі, а можливо, і з іншими наркотиками. Дуже часто підлітки починають експериментувати з цими речовинами, щоб виразити своє бажання бути незалежними. Постійна реклама на телебаченні, в газетах, на вулицях, що пропагандує ризик, “крутість” та пригоди, стимулює бажання поекспериментувати. Дитина може дуже швидко забути своє негативне відношення до наркотичних речовин. Особливо часто це трапляється після вступу до якої-небудь компанії, тому що факт приналежності до групи має набагато більше значення для дитини, ніж неприємний смак тютюну чи алкоголю.

Ваша бесіда з дитиною буде менш результативна, якщо вона вже спробувала одну або декілька вказаних речовин. Така розмова може навіть справити враження,

що ви намагаєтеся контролювати поведінку та діяльність дитини. Тому розумніше почати розмовляти з нею раніше – до початку періоду експериментування.

Це надасть вашій дитині змогу виробити особисту думку та чітко з'ясувати, що можна робити, а що ні. Те, що ви будете обговорювати цю проблему з дитиною, не виключає можливість того, що вона все ж таки спробує наркотики. Але у будь-якому випадку ваші спільні бесіди підвищать здатність дитини протистояти впливу компаній, і в неї, можливо, не виникне потреба імітувати поведінку інших.





## **Чи повинен я забороняти дитині вживання цих речовин?**

Звичайна заборона, акцентована на небезпеці та факторах ризику, здається найбільш логічним шляхом, але, в більшості випадків, не дає бажаного результату. В той же час не потрібно недооцінювати свою дитину. Навкрути вона бачить багато людей, котрі палять або п'ють. Вона може спитати себе: "Чому так багато людей палять та п'ють, у той час як усім відомо, що це дуже шкідливо? Повинно ж у цьому бути щось позитивне?!" А батьки нічого не пояснюють про цей позитивний бік справи. Дуже вірогідно, що, в підсумку, такі думки просто стимулюють цікавість дитини. Тому необхідно навчити сина чи доньку робити свій власний вибір і визначати свої власні обмеження. Доки ваша дитина маленька, це за неї можете робити ви, але пізніше вона повинна буде робити це самостійно. І тоді єдине, чим ви зможете допомогти – це просто її підтримувати.

Необхідно, щоб умови, які ви ставите дитині, були чіткі та реалістичні. Умови ваших погоджень із

сином чи дочкою дуже сильно залежать від ваших особистих норм поведінки, однак слід приділяти дуже серйозну увагу нормам поведінки, які створює ваша дитина.

Наприклад, якщо вона виявляє бажання спробувати який-небудь алкогольний напій, то ваша заборона може закінчитися тим, що він/вона зроблять це без вашого нагляду. Згодом ви просто втратите можливість позитивно впливати на поведінку дитини.

Не забувайте, що ваша дитина – ще не сформована особистість. Тому ефект та фізична шкода від уживання цих речовин набагато більші, ніж у дорослої людини. Якщо ваша дитина не виконує свої обіцянки, їй/йому буде простіше сприймати вашу критику, якщо ви докладете зусиль, щоб довести їй, чому ви того-то не сприймаєте, а з тим-то не погоджуєтеся. Ваші аргументи здаватимуться більш переконливими та правдивими, якщо ви самі дотримуєтеся життєвих принципів та правил. У такій атмосфері вірогідність того, що ваша дитина і дома, і за його межами ставитиме перед собою здорові, виважені обмеження, набагато зростає.



# 4

## Чи має значення те, що сам я палю або п'ю?

Існує дві причини, через які батьки ухиляються від розмов з дитиною про тютюн чи алкоголь .

- ви усвідомлюєте, що не маєте права говорити про це, тому що самі палите або п'єте;
- можливо, ви не бачите в цьому необхідності, тому що самі не палите і не п'єте і вважаєте свій приклад достатнім.

В обох випадках ви помиляєтеся. Незалежно від того, вживаєте ви самі чи ні, розмова на цю тему завжди корисна. Ваша дитина ще не визначилася, тому її може “занести” в будь-який бік. Дуже важливо не уникати питань дитини з приводу вашої особистої поведінки, навіть якщо іноді це може стосуватися дуже делікатного боку справи.

Однак, чим чеснішим будете ви, тим простіше буде вашій дитині сприймати те, що ви говорите. Наприклад, ви можете сказати, що добре усвідомлюєте ту шкоду, яку завдає паління, але не можете звільнитися від цієї звички. Якщо у вашому домі ніхто не палить

та не п'є, то ви, напевне, показуєте хороший приклад. Однак на практиці трапляється, що подібні позитивні ситуації вдома не призводять самі по собі до того, що дитина виробляє здатність протистояти зовнішньому тиску.



# 5

## Як саме мені необхідно обговорювати цю тему з дитиною?

Багато людей не можуть просто і легко обговорювати теми алкоголю, коноплі та тютюну. Незалежно від причин, подібні розмови зазвичай викликають деяку напругу. Тому краще за все розмовляти про це в спокійній, невимушеній атмосфері, наприклад, коли ви маєте посуд. Також краще використовувати прості для сприйняття дитини приклади. Приміром, якщо іноді ви дозволяєте собі випити бокал вина, розмова не буде здаватися вашій дитині дивною. У якості прикладу ви можете використовувати також одну з повсякденних звичок вашої дитини: дивитися телерадіо або їсти солодощі. Це саме ті речі, які, напевне, дуже любить ваша дитина, але які при зловживанні можуть нанести шкоду.

Одним з варіантів початку розмови може бути, наприклад, ваше прохання відмовитися від будь-якої звички, скажімо, на тиждень. Якщо дитина прийме таку пропозицію, попросіть її написати, чому це важко

зробити. Ви викличете більше довіри, якщо виявите бажання і волю приєднатися до дитини: наприклад, тиждень не палити або не пити каву.

Це буде найчесніше відносно доньки або сина, адже ви не просто просите її/його зробити що-небудь складне. Коли такий тиждень мине, ви отримаєте гарну можливість разом обговорити свій досвід.

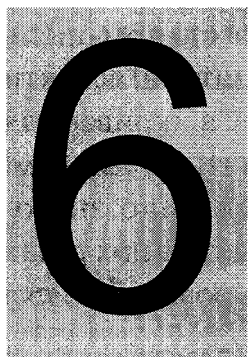
Для початку розмови можливо також використати спогад про якусь подію дитинства, телевізійну програму або статтю в газеті. Однак не забувайте, що не все може бути корисним. У цій ситуації дуже важливо не наводити приклади, далекі від світу дитини, – їй все повинно бути знайоме.

Тепер про тон, у якому ви повинні вести подібні розмови: це серйозна тема і говорити про неї потрібно серйозно. Існує багато факторів ризику, пов'язаних із



уживанням цих речовин, однак не потрібно піддаватися бажанню акцентувати увагу дитини тільки на них, адже доведено, що лише попередження та залякування часто призводять до протилежного результату.

І останнє, але дуже важливе: розмова не повинна проходити як “однобічний рух”. Ваша дитина теж має свою позицію, яку ви повинні уважно вислухати та врахувати.



## **Що саме я повинен обговорювати зі своєю дитиною?**

Уживання алкоголю, тютюну та коноплі має як деякі позитивні, так і негативні аспекти. Говорячи про негативні аспекти, ви можете відмітити паганій вплив на фізичне здоров'я, хоча, можливо, дитині це буде важко усвідомити. Тому ви повинні пов'язувати це з темами, які добре їй відомі.



Наприклад, якщо ваша дитина кілька разів погано себе почувала після надмірного вживання солодошів, це можна порівняти із станом після надмірного вживання алкоголю. Позитивні аспекти вживання цих речовин кожна людина відкриває для себе сама. Ви можете розповісти дитині, що самі знаходите в них приємного (якщо, звичайно, знаходите) і що позитивного можуть знаходити в цих речах інші люди: добрий смак, можливість розслабитися і т.п.

Мета вашої дискусії про негативні та позитивні аспекти вживання алкоголю, тютюну та коноплі – не відгородити вашу дитину від зіткнення з цими речовинами, але навчити приймати розумні рішення, займати правильну та відповідальну позицію при зустрічі з ними. Це означає вміти накласти на себе обмеження, а відносно деяких речовин – вміти повністю відмовитися від їх уживання (наркотиків).

У реальному житті іноді важко дотримуватися прийнятого рішення, тому обов'язково потрібно обговорити тему існування і важливості соціального впливу. Ваша дитина повинна знати про вплив оточення на неї (а також про той вплив, який вона сама здійснює на своє оточення). Він/вона повинен сам/сама вміти сказати "ні", якщо друзі пропонують що-небудь погане, навіть якщо іноді вони застосовують силовий тиск. Тому ви повинні цікавитися, чим займаються друзі вашої дитини, а також вміти приймати її відмову, якщо вона в чомусь з вами не погоджується (однак потрібно чітко довести дитині і вашу позицію).

Бажання бути прийнятою до якої-небудь компанії ви можете пояснити зрозумілими дитині прикладами. Можна згадати захоплення різними іграми (типу "Тамагочі", комп'ютерні ігри та інш.), коли кожна дитина хотіла мати іграшку, що була популярна в той чи інший час. Ваші син або донька хотіли того ж, бажаючи бути схожими на інших дітей.

Необхідно також згадати силу впливу теле-реклами. Ви повинні відмітити, що дуже важко протистояти соціальному впливу, зробивши акцент на тому, що стосується не тільки підлітків, але й дорослих також.

Крім того, потрібно зачепити тему нудьги. Разом з дитиною ви можете пошукати їй альтернативу. Стимулюйте розвиток дитячої активності, яка допоможе розвіяти нудьгу.

# 7

## Що я можу сказати про тютюн, алкоголь та коноплю?

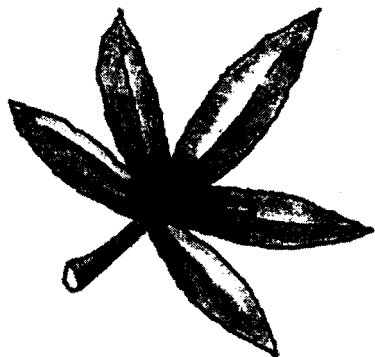
Чи повинні ви заходити настільки далеко, щоб детально описувати дітям ефекти від вживання (довгого чи короткотривалого) цих речовин? Це питання, на яке не так просто відповісти. Дуже великий обсяг інформації може відволікти увагу вашої дитини від дійсно важливих речей, а саме, від навчання розпоряджатися власною свободою вибору. Врешті-решт, нам взагалі лишається лише здогадуватись, наскільки добре ваша дитина зможе сприймати цю “технічну” сторону інформації.

Що ви можете і повинні зробити, то це піднести головну ідею про те, що вживання цих речовин може змінювати відчуття, що є основною причиною вживання наркотиків багатьма людьми. Деякі речовини потребують все більших і більших доз для досягання одного й того ж ефекту, і тоді людина потрапляє від них у залежність.

У загальних рисах ви повинні відмітити, що коли людина стає залежною від цих речовин, вона вже не



може вибирати – вживати чи ні: без них вона просто не може далі жити. Залежність може бути як фізична, так і психологічна. На завершення, ви повинні не забути нагадати про шкоду, яку вживання цих речовин може



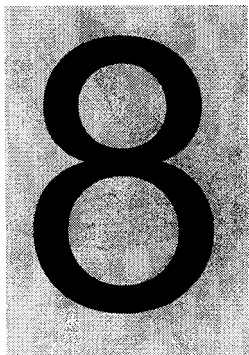
нанести психічному і фізичному здоров'ю, а також про можливі соціальні проблеми, якщо інтенсивно вживати речовини довгий час. Можливість подання дитині більш детальної інформації залежить від того кола, в якому вона зростає. Тому неможливо дати яку-небудь однозначну пораду, адже різниця може бути дуже велика.

Не забувайте, що оточення дитини може сильно змінюватися, коли з'являються нові друзі або її переводять в іншу школу.

У деяких випадках, можливо, буде потрібно поговорити з дитиною про важкі наркотики, наприклад, якщо він/вона знайшов/знайшла на вулиці шприц, або якщо сам/сама питає про це. Можливість цього для



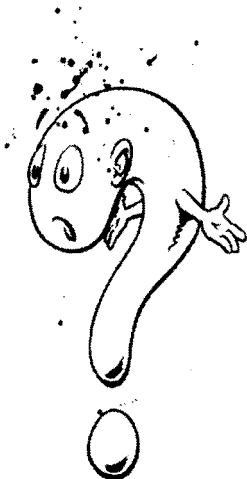
дітей, які живуть у таких великих містах, як Київ, Одеса, набагато більша, ніж для дітей з невеликих міст України.



## Що я сам повинен знати про ці речовини?

Ви повинні поцікавитися про те, щоб самим мати достатні знання про декілька речовин, навіть якщо ви не збираєтеся детально обговорювати їх з дитиною. У цьому випадку ви будете говорити більш впевнено та правдоподібно, а дитина буде легше сприймати інформацію.

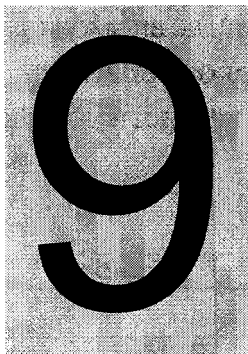
У схемі, розташованій на стор. 19, ви знайдете короткий опис та найбільш важливу інформацію про усі згадані тут речовини. У такому схематичному описі, звичайно, важко розказати про все детально. Якщо ви чекаєте, що дитина почне найближчим часом ставити питання, буде розумно дізнатися про наркотичні речовини в більшому обсязі, аніж подано у схемі.



На Україні існує декілька закладів, де ви зможете знайти необхідну інформацію (наркодиспансери, центри соціальних служб для молоді, кабінети довіри та інші).

Схема 1

АЛКОГОЛЬ		ТЮТЮН	КОНОПЛЯ
1	2	3	4
Вживання	Випивання	Паління	Паління / вживання з їжею
Дія	Розслаблює / дає відчуття свободи (після кількох склянок), пригальмовує (великі дози). Впливає на реакцію та здатність тверезо мислити. Порушує координацію	Стимулююча дія, дрижання рук, підвищує серцебиття, подразнює очі, ніс та горло (кашель), холоднішають пальці рук та ніг	Розслаблююча дія. Посилює позитивні та/або негативні відчуття, знижує реакцію та здатність концентруватися
Звикання	Так	Так	Ні
Фактор ризику	Змішування з іншими речовинами небезпечно		Не рекомендується приймати в дорожньому русі. Після великих доз можливі зміни свідомості або її втрата. При вживанні з алкоголем дія алкоголю посилюється
Довготривалі ефекти	Ураження печінки, мозку, серця, шлунка. Зниження працездатності. Соціальні та психічні проблеми	Ураження дихальних шляхів. Погане самопочуття. Підвищена схильність до ракових та серцево-судинних захворювань	Паління коноплі приносить шкоду дихальній системі. Негативний вплив на фізіологію в цілому. Зниження працездатності.
Психологічна залежність	Велика вірогідність	Велика вірогідність	Можлива
Фізична залежність	Так	Присутня	Ні



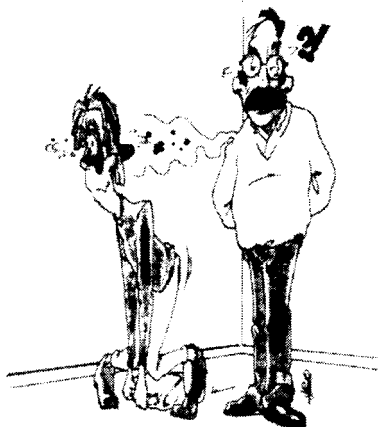
## **Як я можу зрозуміти, чи вживає моя дитина що-небудь?**

Багато батьків побоюються того, що їхня дитина робить якісь небезпечні речі, а вони про це не здогадуються. Вони хотіли б знати, як визначити, чи дійсно мають місце зловживання. Однак, незважаючи на те, що симптоми вживання відомі, навіть якщо ви будете тримати в руках аркуш із переліком цих симптомів, неможливо виявити, що саме вживає ваша дитина. Тому дамо гарну пораду: якщо поведінка вашої дитини стала не такою, як звичайно, ви можете, не питаючи прямо, розпитати, чи не вживає вона/він які-небудь наркотичні речовини.

Велика вірогідність того, що ваша дитина взагалі не вживає ніяких речовин. Наприклад, закоханість також може бути причиною зміни поведінки.

З іншого боку, участь у вуличних компаніях може бути показником нудьги, хоча це дуже поширений

спосіб проведення часу серед підлітків. Найнеприємнішим фактором в цій ситуації є те, що якщо ваша дитина багатиме приховати вживання речовин, то вона / він завжди знайде спосіб успішно це зробити. В решті решт, ви не можете закрити дитину на замок.



Однак можна попік-луватися про те, щоб у дитини не складалося враження, що від вас необхідно щось приховувати. Один із шляхів досягнення цього – чесно і щиро поговорити про вживання цих речовин і впевнити свого сина чи доньку в тому, що ви довіряєте йому і вважаєте, що він зможе прийняти правильне рішення самостійно. У чому ви повинні допомогти своїй дитині, то це сформулювати чіткі рамки та обмеження.

# 10

## Куди я можу звернутися, якщо захочу дізнатися більше?

На жаль, в Україні небагато організацій, які в разі необхідності зможуть надати вам інформацію чи допомогу.

Проблема швидкого збільшення вживання м'яких наркотиків (коноплі) та важких наркотиків (опіати, кокаїн, амфетаміни, ХТС, інгалянти та ін.) і швидке зростання кількості ВІЛ-інфікованих серед наркоманів є чимось новим і незнайомим для українського суспільства.

Однак, з іншого боку, Україна може використувати великий досвід та знання з цієї теми Європи та Америки, особливо досвід, отриманий внаслідок політики, що проводить уряд Голландії. Це дасть можливість організаціям, які вже працюють у цій сфері в Україні, отримувати необхідну інформацію у порівняно короткі строки. Однією з таких організацій є некомерційний і недержавний Центр "Ескейп", який забезпечує інформацією та організує консультації з таких питань.

Центр знаходиться в м. Черкаси. Центром “Ескейп” видано достатньо великий обсяг інформаційної та методичної літератури, підготовлено інформаційні відеофільми. Усі ці матеріали розроблено в Голландії, перекладено російською та українською мовами та адаптовано до ситуації в Україні. Перелік виданих матеріалів ви знайдете на останній сторінці цієї брошури, де вказано також адресу, за якою їх можна безкоштовно отримати. За вашим замовленням “Ескейп” проводить безкоштовну лекційну діяльність. Лекції можуть бути запропоновані учням середніх шкіл, учителям, батькам та іншій аудиторії, яка пов’язана з подібними проблемами.

Оригінальна брошура “Десять запитань” розроблена Голландським Інститутом алкоголізму та наркоманії “Тримбос”, м. Утрехт.

