

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ВЛАДИМИРСКОЙ
ОБЛАСТИ**

**ВЛАДИМИРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
ИМЕНИ Л.И. НОВИКОВОЙ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

для родителей

по профилактике наркомании у подростков



г. Владимир

2019 г.

Департамент образования администрации Владимирской области
Владимирский институт развития образования имени Л.И. Новиковой

Методические рекомендации для родителей по профилактике наркомании у подростков /Сост. Г.К. Соколинская. - Владимир, 2019. - 24 с.

Настоящие методические рекомендации помогут родителям в формировании антинаркотического сознания у подростков. Вниманию родителей представлены методические материалы по своевременному выявлению употребления наркотических веществ подростками, устранению причин и условий, способствующих наркотической зависимости.

Составитель методических рекомендаций: Соколинская Галина Корнеевна, доцент кафедры теории и методики воспитания Владимирского института развития образования имени Л.И. Новиковой.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.	4
Памятка 1. Опасность ранней наркотизации.	6
Памятка 2. Что нужно знать об ответственности подростков и родителей за употребление и распространение наркотических и психотропных веществ.	7
Памятка 3. Почему подростки начинают употреблять наркотики.	9
Памятка 4. Признаки употребления наркотиков.	12
Памятка 5. Последствия употребления наркотиков.	14
Памятка 6. Оказание первой помощи при передозировке наркотиков.	15
Памятка 7. Что могут сделать родители для предотвращения появления подростка-наркомана в семье.	15
Памятка 8. Полезная информация.	25

*Человек может допустить ошибку; признание ее
облагораживает его. Но дважды облагораживает,
если человек исправляет ошибку.*
А. Навои

Проблема наркомании – одна из самых важных проблем современности. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения под наркоманией (от греческого *narke* – «оцепенение» и *mania* – «безумие») подразумевается состояние периодической или хронической интоксикации, вызванной натуральным или синтетическим веществом, опасным для индивида и общества.

Общество беспокоит увеличение употребления школьниками наркотиков, алкоголя, табака. Масштабы распространения наркомании, алкоголизма, табакокурения в России таковы, что ставят под вопрос физическое и духовное здоровье молодежи и будущее значительной ее части, а также социальную стабильность российского общества в ближайшей перспективе.

Уровень первичной заболеваемости наркоманией как среди всех категорий населения, так и в молодежной среде неуклонно растет. При оценке сегодняшней наркологической ситуации в России в подростково-молодежной среде прослеживаются следующие тенденции:

1. Устойчиво высокий уровень числа лиц подросткового возраста, злоупотребляющих наркотиками и психоактивными веществами.
2. Снижение возраста начала наркопотребления.
3. Стирание половых различий среди наркопотребителей за счет роста числа лиц женского пола, злоупотребляющих наркотиками и психотропными веществами.
4. Расширение спектра потребляемых наркотиков.

Социологические исследования свидетельствуют о широком распространении употребления наркотиков в детско-молодежной среде. Высока информированность подростков и молодежи о наркотических средствах. В ходе опросов молодыми людьми названы более 100 наименований наркотических средств, которые они знают лично либо слышали о них. У учащихся 7-11 классов общеобразовательных школ выявлены низкий уровень культуры, сочетающийся с низкой мотивацией к учебе. Доля потребляющих наркотики или пробовавших их хотя бы один раз

среди молодежи в возрасте 12-22 лет составляет 44,8%, то есть примерно 4,9 млн. человек в России. ¹

Во Владимирской области раньше было самое маленькое количество потребителей наркотиков на 100 тысяч человек, но в 2015 году этот показатель сопоставим со среднероссийским - 200 человек на 100 тысяч населения. По данным социологического исследования, распространенность употребления наркотиков из числа опрошенных респондентов выросла с 0,6 до 2,8 %. Растет смертность, связанная с употреблением наркотиков и других психоактивных веществ. *(Из материалов пресс-конференции во Владимирском региональном управлении Госнарконтроля)*

По данным 2017 года, в регионе на диспансерном (профилактическом) наблюдении находились 1605 пациентов, при этом пагубное употребление наркотиков диагностировано у 549 человек.²

Сравнительные данные распространенности наркологических заболеваний ³

Распространенность на 100 тыс. населения								
Владимирская область								
Синдром зависимости от алкоголя			Алкогольные психозы			Синдром зависимости от наркотиков		
2015	2016	2017	2015	2016	2017	2015	2016	2017
1571,5	1535,2	1522,0	83,2	75,6	67,7	110,2	111,1	115,2

Процесс наркомании распространяется среди школьников и студентов. Каждый наркоман вовлекает в сферу своих интересов до 12-ти человек. Еще пару лет назад возраст наркомана был не моложе 15 - 16-ти лет. Теперь это 11 - 13-летние дети.

Традиционно наркомании подвержены крупные города области, на которые приходится 91% от всех преступлений, связанных с наркотиками, однако проблема распространения наркомании и рост количества выявленных преступлений, совершаемых на этой почве, начинает касаться и малых

¹Оценка распространенности употребления психоактивных веществ в различных регионах Российской Федерации, Москва, 2002 г.: <http://alteropars.ru/ocenka-rasprostranennosti-upotrebleniya-psixooaktivnyx-veshhestv-v-razlichnyx-regionax-rossijskoj-federacii/>

²https://www.rosminzdrav.ru/regional_news/8123-vo-vladimirskoy-oblasti-vyyavlennyyh-narkozavisimyh-menshe-chem-v-srednem-po-strane-no-eto-ne-povod-dlya-samouspokoeniya

³<https://dao.avо.ru/monitoring-narkosituacii>

городов Владимирской области. Ежегодно от передозировок, суррогатных наркотиков, различных побочных заболеваний гибнет много молодых людей.

Молодежь проходит свое становление в очень сложных условиях трансформации старых ценностей и формирования новых социальных отношений. В значительной мере разрушены прежние устаревшие стереотипы поведения, нормативные и ценностные ориентации. Молодые люди утрачивают ощущение смысла происходящего и не имеют определенных жизненных навыков, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый и эффективный жизненный стиль. Молодежь и подростки, находясь под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению и страдают от их последствий. Молодые люди стоят перед проблемой – как жить, как найти свое место в жизни, как стать самостоятельными, какие ценности станут ориентиром. Кроме того, молодые люди и подростки не осознают в полной мере, какие опасности могут скрываться даже за единичным употреблением наркотических веществ. Родителям следует знать, каким рискам подвержены подростки, употребляющие это зелье.

Памятка 1.

Опасность ранней наркотизации

Высокая опасность ранней наркотизации, алкоголизации, табакокурения обусловлена следующими факторами:

- у детей, в силу возрастных особенностей развития, не сформированы физиологические механизмы «обезвреживания» наркотических, алкогольных, никотиновых веществ. Поэтому даже незначительные, с точки зрения взрослых, дозы способны вызвать сильнейшее наркотическое, алкогольное, никотиновое отравление;
- наибольшей уязвимостью к действию наркотических, алкогольных, никотиновых веществ обладают клетки нервной системы, а также клетки печени и почек. Ранняя алкоголизация и курение обуславливают возникновение нарушений в нервно-психической сфере ребенка, снижение темпов его умственного развития и интеллектуальных функций;
- ранняя наркотизация в значительной степени замедляет темпы физического созревания организма. К примеру, установлено, что курящие школьники отстают в росте от своих сверстников в два раза;
- у детей гораздо быстрее, чем у взрослых развивается привыкание к одурманиванию; в том случае, если у ребенка недостаточно сформированы

функции самоконтроля, стремление к риску может провоцировать отклоняющееся поведение, в том числе и приобщение к психоактивным веществам. Установлено, что у человека, попробовавшего наркотик в 13 – 14 лет, риск развития зависимости повышается в 2 – 3 раза по сравнению с теми, кто попробовал наркотик после 20 лет (хотя это вовсе не означает, что знакомство с наркотиком после определенного возраста становится безопасным).

○ отношение детей к употреблению психоактивных веществ (ПАВ) в большей степени зависит от взаимоотношений с родителями. В конечном счете, принимаемое подростками решение в отношении наркотиков, алкоголя, табака напрямую связано с характером повседневных детско-родительских взаимоотношений и во многом определяется степенью уважением к родителям. Даже у маленького ребенка бывают свои детские проблемы, а у взрослеющего человека тем более. Родителям необходимо понять эти проблемы и помочь в их решении. Главное - по мере взросления детей не отдаляться от них, интересоваться их проблемами, вникать в их интересы и, конечно, внимательно относиться к любому возникающему у них вопросу.

Памятка 2.

Что нужно знать об ответственности подростков и родителей за употребление и распространение наркотических и психотропных веществ

В соответствии с п.1 ст.63 Семейного кодекса РФ родители несут ответственность за воспитание детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей.

Административная ответственность

Административная ответственность наступает с 16 лет и предусмотрена Кодексом об административных правонарушениях Российской Федерации (КоАП РФ).

Так, статьями 20.20, 20.21, 20.22 КоАП РФ предусмотрена ответственность за распитие пива и спиртных напитков либо потребление токсических веществ, и появление в общественных местах в состоянии опьянения. Следует отметить, что протокол об административном правонарушении по ст. 20.22 КоАП РФ за правонарушение, совершенное несовершеннолетним в возрасте до 16 лет, составляется на родителей или иных законных представителей, которые в свою очередь и привлекаются к ответственности.

За потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача и незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов и незаконные приобретение, хранение, перевозка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества предусмотрена административная ответственность в соответствии со ст. 6.8, 6.9 КоАП РФ.

Кроме того, незаконной является пропаганда наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, и их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры (ст. 6.13 КоАП РФ). Например, размещение соответствующей символики на одежде и т.д.; пропаганда наркотиков и эффекта от их воздействия в узких коллективах; незаконная реклама и пропаганда наркотиков в сети Интернет.

Правонарушения в отношении несовершеннолетних

Зачастую в употребление наркотических средств и токсических веществ, пива и спиртных напитков несовершеннолетних вовлекают взрослые лица, в том числе родители. Недобросовестные продавцы реализуют подросткам алкогольные напитки и табачную продукцию.

За указанные правонарушения Кодексом об административных правонарушениях Российской Федерации предусмотрена административная ответственность по статьям 6.10, 14.2, 14.16 КоАП РФ.

Уголовная ответственность

Федеральным законом от 1 марта 2012 г. № 18-ФЗ "О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации" устанавливается повышенная уголовная ответственность за сбыт наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов в исправительном, образовательном учреждении, на объектах спорта, а также в помещениях, используемых в сфере развлечения (досуга).

Уголовная ответственность наступает с 16 лет (за тяжкие, особо тяжкие преступления - с 14 лет) и предусмотрена Уголовным Кодексом Российской Федерации (УК РФ)

Так, статьями 228, 228.1, 228.3, 228.4 УК РФ предусмотрена ответственность за незаконные приобретение (производство), хранение,

перевозка, изготовление, переработка, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества и прекурсоров наркотических средств или психотропных веществ.

С 14 лет наступает уголовная ответственность за хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ, а также растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества (ст. 229 УК РФ).

Преследуется уголовным законодательством склонение к потреблению наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов (ст. 230 УК РФ), незаконное культивирование растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры (ст. 231 УК РФ), организация либо содержание притонов для потребления наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов (ст. 232 УК РФ).

Взрослые лица, вовлекающие несовершеннолетних в совершение преступлений, в том числе связанные с незаконным оборотом наркотиков, антиобщественных действий (систематическое употребление спиртных напитков, одурманивающих веществ и др.) несут уголовную ответственность в соответствии со статьями 150, 151 УК РФ.

Торговые работники, которые неоднократно реализовывали несовершеннолетним алкогольную продукцию, подлежат ответственности по ст. 151.1 УК РФ.

Памятка 3.

Почему подростки начинают употреблять наркотики

Факторы риска можно разделить на три наиболее значимых и основных группы:

- **социальные факторы** – доступность вещества (или препарата), мода на него; влияние группы сверстников (самый значимый фактор); постоянные конфликты в семье, алкоголизм родителей, отсутствие должного внимания в семье, либо, напротив, чрезмерная опека. Сегодня потребителями наркотиков становятся и социально-адаптированные, достаточно благополучные подростки, и молодые люди, из семей с достаточно высоким материальным уровнем жизни и социальным статусом. Это означает, что социальные причины наркомании лежат не только в экономически неблагополучной части населения;

- **психологические факторы** – личностные особенности характера человека; мнимая привлекательность испытываемых ощущений и переживаний; низкая удовлетворенность жизнью; эмоциональный стресс в семье, учебном заведении;

- **биологические факторы** – изначальная толерантность (восприимчивость) к препарату; пути и природа употребляемого вещества (препарата); тяжело протекающий переходный возраст от 13-16 лет; отягощенная алкоголизмом или психическими заболеваниями наследственность.

Наиболее опасным из этих групп с точки зрения эпидемиологии является социальный фактор, в котором наиважнейшим этапом является этап групповой психической зависимости, когда потребность в употреблении наркотиков возникает немедленно, как только собирается своя компания. Младшему подростковому возрасту (12 – 13 лет) присущ так называемый этап аутодеструктивного (саморазрушающего) поведения, когда все то, что связано с риском, кажется особенно привлекательным. Этот этап является своеобразным способом оценки себя на прочность. Стремление к рискованному поведению может облегчать и приобщение подростка к одурманивающим веществам. На этом этапе речь еще не идет об индивидуальной психической зависимости, но чрезвычайно важен тот момент, что на этом этапе приобретают значение определенные ритуалы применения наркотиков. Это тесно связывает подростков и позволяет им чувствовать себя не одинокими и нужными тем, кто вместе с тобой. При этом отказ от общего шприца может трактоваться как предательство своей компании, а не как элемент защиты собственного здоровья. В конечном счете, это может привести сперва к отказу в поддержании дружеских отношений с последующим изгнанием из команды, что очень болезненно воспринимается в подростковом возрасте и служит ведущей мотивировкой к совершению различных поступков (в том числе и криминального характера), с целью восстановления своего авторитета среди сверстников.

На поведение подростка, его поступки во многом влияет молодежная мода. Пожалуй, ни в каком другом возрасте человек в такой степени не зависит от модных атрибутов. Они могут меняться, но не меняется суть – подросток нуждается в поддержке сверстников. Взрослые не всегда до конца представляют себе, насколько может быть велик страх подростка оказаться немодным, несовременным. Этот страх зачастую способен толкать молодого человека на безрассудные, заведомо опасные поступки.

Следует учитывать и тот факт, что сегодня молодежная мода нередко оказывается одним из механизмов, который поддерживает распространение различных форм наркотизма в подростковой и молодежной среде. Взрослым нужно понимать, что часто подросток, не желая приобщаться к тому или иному наркотическому веществу, тем самым противопоставляет себя группе, оказывается в невыгодном положении и очень боится этого.

Кроме того, в подростковой среде сегодня распространено большое число мифов о безвредности различных форм наркотизации, возможности с помощью одурманивающих веществ улучшить свои способности и т. д.

Для чего подростки употребляют наркотики?

Необходимо знать, что подростки начинают употреблять наркотики часто из-за глубоких личных внутренних проблем, либо из-за протеста к образу жизни или отношения к ним родителей и близких людей. Но существуют и другие причины:

- любопытство, влияние друзей;
- неспособность найти альтернативный способ поведения свободного времени;
- протест против отношений, существующих в семье;
- стремление уйти от различных проблем;
- восприятие наркотиков как реальности;
- легкий доступ к наркотикам;
- чтобы поймать «кайф»;
- из чувства любопытства испытать новые ощущения;
- от нечего делать;
- под влиянием друзей и знакомых в компании;
- под влиянием взрослого наркомана.

Каковы ощущения от употребления наркотиков?

После непродолжительных минут «кайфа», галлюцинаций и эйфории появляется жар, слабость, шум в ушах, головная боль, нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы и дыхания, озноб, тошнота, рвота, слабость, сильные боли в мышцах. Чем моложе организм, тем страшнее последствия потребления наркотических и токсических веществ. Нельзя предугадать, после какой дозы подросток станет наркоманом: одни после употребления одной дозы, другие через месяц, но при употреблении наркотиков больными становятся все.

Памятка 4.

Признаки употребления наркотиков

К сожалению, большинство взрослых (около 90%) обнаруживают наркотическую зависимость своих детей слишком поздно: спустя 1,5-2 года после того, как был попробован первый наркотик. 85% родителей испытывают от этого шок, растерянность, чувство беспомощности. Существуют определенные признаки, которые указывают на то, что подросток может употреблять наркотики.

Основные признаки:

1. Следы от уколов, порезы, синяки (особенно на руках)
2. По внешнему виду наркоман напоминает пьяного человека, но от него не исходит запах алкоголя.
3. Изменяется состояние сознания человека. Характерны расстройства, помрачения, отсутствующий вид.
4. Резкие перепады настроения выражаются в беспричинном смехе или печали. Наркоман может веселиться, как ребенок, а через минуту разозлиться на весь мир.
5. Отмечается чрезмерная жестикуляция, подчеркнуто громкая манера разговаривать. У человека нарушается координация движений, он неусидчив.
6. Цвет кожи лица меняется от бледного до красного.
7. У наркомана резко сужаются зрачки, они становятся почти точечными, не реагируют на изменение освещенности. Иногда, напротив, расширяются. Бывает, что зрачки имеют разный размер.
8. У больного наблюдается сухость во рту или обильное слюноотделение.
9. Мыслительные и речевые процессы ускорены, наркоман перескакивает с темы на тему. Или наоборот, речь отличается невнятностью.
10. Круги под глазами, красные или мутные глаза, чрезмерно широкие или узкие (до точки) и не реагирующие на свет зрачки, гипомимичность, либо наоборот, оживление мимики, сухость, шелушение, морщинистость и дряблость кожи, тусклость и ломкость волос, появление символики наркоманов (например, зеленого пятилистника, обозначающего коноплю); неуверенная, шатающаяся, неустойчивая походка, плавные, замедленные или неточные, порывистые, размашистые движения, повышенная жестикуляция, множество лишних движений, покачивание в положении стоя или сидя.

Признаки употребления определенных наркотиков:

Марихуана

- Сладковатый запах на одежде или налитые кровью глаза - если марихуана недавно использовалась. Частое использование глазных капель, чтобы снять красноту.
- В личных вещах ребенка Вы нашли приборы для использования наркотиков.
- При регулярном использовании - неряшливость в уходе за телом, повышенная утомляемость, изменения режима сна и режима питания.

Героин

- При недавнем употреблении – очень маленькие зрачки и сонный, расслабленный вид.
- В вещах подростка Вы нашли приборы для инъекций, (это еще называют оборудованием, куда входит: ложка или крышка от бутылки, шприц, жгут, вата, спички).

Ингалянты

- При недавнем использовании - дыхание с запахом химикатов, пятна на одежде или лице, красные глаза.
- Мокрые тряпки или пустые контейнеры от аэрозолей в мусорном баке.

Клубные наркотики

- В его/ее комнате Вы находите детскую соску-пустышку или же подросток берет ее с собой, когда идет на вечеринку или встречу.
- В его/ее вещах Вы нашли маленькие бутылочки с жидкостью или порошком.

Стимуляторы

- Постоянный насморк или выделения из носа, следы от инъекций на руках или других частях тела, продолжительная бессонница.

Анаболические стероиды

- Необычный запах дыхания.
- Перепады настроения, включая увеличившуюся агрессию.
- Изменения внешности, которые нельзя соотнести с ожидаемым ростом или развитием.

Есть и ***косвенные признаки***, по которым можно судить об употреблении подростком наркотиков:

1. Резкое изменение работоспособности. Родителям следует насторожиться, если не отличающийся повышенной работоспособностью подросток вдруг становится энергичным. Или напротив, он всегда был

энергичным и ответственным, а внезапно стал хмурым и апатичным и потерял интерес к работе.

2. Повышенный интерес к лекарственным препаратам без особой на то нужды: спрашивает про их свойства и применение, воздействие на организм.

3. Неожиданное изменение направленности интересов в сочетании с появлением ранее незнакомых друзей или подруг.

4. Появление у подростков различных предметов, ранее не наблюдававшихся: ампулы, упаковки от таблеток, кусочки фольги, закопченные чайные ложки, предметы, которые можно использовать в качестве жгута; тряпочки, пахнущие толуолом; жестяные банки и пустые тюбики из-под клея, бензина, нитрокраски, пустые баллончики из-под лака для волос; бумажные или пластиковые пакеты, пропитанные химическими запахами;

5. Пропажа из дома ценных вещей одежды и др.;

6. Необычные просьбы дать денег

7. Лживость, изворотливость;

8. Телефонные разговоры (особенно «зашифрованные») с незнакомыми лицами

9. Проведение времени в компаниях асоциального типа;

10. Снижение успеваемости, увеличение количество прогулов, плохое поведение, снижение интереса к обычным развлечениям, привычному времяпрепровождению, спорту, любимым занятиям.

11. Заметное уменьшение или возрастание аппетита и жажды.

Памятка 5.

Последствия употребления наркотиков.

Кроме психической и физической зависимости, употребление наркотиков всегда вызывает отрицательные и часто необратимые нарушения.

Во-первых, отравление организма наркотиками приводит к необратимым, изменениям нервной системы, что вызывает деградация личности. Наркоман становится безразличным к окружающим, лишенным высоких моральных мотивов своего поведения в обществе. У него пропадают благородные стремления и интересы, утрачиваются интерес к семье и сыновний долг перед родителями. Это особенно трагично для молодых людей, потенциально наиболее ценных для общества, у которых личность только начинает развиваться.

Наркоман под давлением среды вынужден скрывать свой порок, но он ищет поддержку в какой-нибудь группе, которая приняла бы его. Обычно это

отбросы общества, и, вступая в такую группу, молодой наркоман вычеркивает себя из своего привычного окружения.

Во-вторых, возникшее или только развивающееся пристрастие требует все более частого приема наркотиков и во все больших количествах. Необходимость постоянного их поиска толкает девушку или юношу на путь преступления — кражи, взлом аптек, подделывание рецептов, проституцию и даже убийства. И все это ради денег на покупку наркотиков.

Помимо этого, постоянное состояние оглушения и неприятные последствия наркотического голода делают невозможными нормальную учебу и работу, поэтому молодые наркоманы чаще всего нигде не учатся и не работают.

В-третьих, постоянная наркотизация организма приводит к его крайнему истощению, похуданию и значительному упадку физических сил. Кожа становится бледной и сухой, а лицо приобретает землистый оттенок. Появляются также нарушения равновесия и координации движений, что по ошибке может приниматься за алкогольное опьянение (наркоманы обычно избегают употребления алкоголя, хотя это и не является правилом).

Постоянное отравление организма становится причиной поражения внутренних органов, обычно желудочно-кишечного тракта и почек.

Памятка 6.

Оказание первой помощи при передозировке наркотиков

1. Вызвать «Скорую помощь»
2. Повернуть на бок. Очистить дыхательные пути от слизи и рвотных масс.
3. Следить за характером дыхания до прибытия врачей.
4. При частоте дыхательных движений меньше 8-10 в минуту – искусственное дыхание «изо рта в рот».

Памятка 7.

Что могут сделать родители для предотвращения появления подростка-наркомана в семье

Родителям о профилактике наркомании

Профилактика наркомании должна начинаться с семьи. Как можно предупредить пристрастие подростка к наркотикам? Важнейшим моментом является пример родителей, в особенности в том, что касается трезвого образа жизни. Важно, чтобы родители понимали, что профилактика наркомании может уберечь их ребенка от этого зла. Самое главное – это наличие открытого общения и доверительных отношений в семье. Каждый ребенок обладает большими защитными ресурсами психологического и физического здоровья. Невзирая ни на какие неблагоприятные обстоятельства он может стать полноценным человеком и настоящим гражданином. Часть этих защитных ресурсов напрямую связана с вашим поведением как родителей.

Одно из важнейших условий антинаркотического воспитания в семье- эффективное общение с детьми.

У детей существует колоссальная потребность в нас. Поэтому важно:

1) *Уделять время ребенку:*

- Хотя бы 20 минут перед сном – только ребенку, не отвлекаясь ни на что другое;

2) *Проявлять интерес к жизни ребенка:*

- Спрашивайте, как прошел день, что он думал, переживал, чувствовал. Не только про уроки и школу, но и про друзей, про последний фильм, который он смотрел.

3) *Слушать ребенка:*

- При этом будьте очень внимательны, не спешите высказывать свое мнение, давать оценки. Сопереживайте ему. Задавайте вопросы, чтобы лучше понять, что он имеет в виду (не думайте, что «и так все ясно»; он - другой человек, отличный от вас).

4) *Не сравнивать:*

- «Все это делают, а ты не можешь...», «Ты должен быть как...». Сравнения снижают самооценку ребенка и его ощущение само ценности.

5) *Не срывайтесь на ребенке*

- Отдохните после работы;

- Скажите спокойно, что плохо себя чувствуете или у вас плохое настроение;

- Доносите свои мысли до другого без агрессии.

б) *Уважайте мнение ребенка:*

- Дайте ему почувствовать, что с ним считаются.

7) *Делитесь своим жизненным опытом:*

- В виде рассказа о себе, без нравоучений. О негативном опыте тоже стоит рассказывать, особенно если вы сделали из него важные нравственные выводы для себя.

9) *Проводите вместе время – это сближает:*

совместный отдых;

туризм;

приключения;

авантюры;

хобби;

помечтайте вместе.

10) *Не ожидайте от детей, что они претворят в жизнь ваши мечты, особенно те, что не смогли претворить вы:*

- Ребенок пришел на этот свет, чтобы пройти свой путь.

Сегодня в России средний возраст, в котором дети уже пробуют наркотики, достигает 11 – 13 лет. К этому возрасту подростки уже должны иметь четкую позицию отказа от наркотиков, значит, профилактика наркомании должна начинаться намного раньше. По результатам опросов среди наркоманов выяснилось, что 100% подростков не рассказывают родителям о предложениях попробовать наркотики. Объясняли они это тем, что боятся скандалов, запретов на общение с друзьями. На вопрос, с кем бы подростки посоветовались относительно приема наркотиков, 99% называют друзей. Можно сделать вывод, что запретительная, авторитарная позиция родителей в общении и воспитании детей приводит к невозможности получить помощь подростку в семье. Такой стиль поведения родителей обеспечивает подростку незащищенность перед соблазнами. И профилактика наркомании не имеет результатов. Современный подросток быстрее поверит друзьям, чем родителям. Потому что друзья не осудят, друзья не накажут, друзья не лишат прогулок и т.д.

Чаще всего профилактика наркомании в семье сводится к беседам с подростком. Но это не всегда дает результат. Взрослые часто совершают ошибку, не уважая мнение ребенка, не прислушиваясь к нему. Если ребенок оступился, что-то сделал неправильно, обычно его накажут, а не помогут разобраться и исправить ошибку. К подростковому возрасту ребенок обычно уже сформулировал для себя принцип общения с родителями: говорить о своих проблемах как можно меньше, чтобы избежать нотаций и наказаний. Но

проблемы подростка от этого не решаются, и он идет с ними к друзьям. И хорошо, если они положительные, в противном случае могут склонять подростка к неблагоприятным поступкам, в том числе и приобщать к наркотикам. Поэтому профилактика наркомании должна начинаться с уважения к личности ребенка, с открытого общения и взаимопонимания в семье. Тогда профилактика наркомании даст результат.

Наркомания — это тяжелый хронический недуг, от которого страдает вся семья. Первое, что должно вызвать тревогу домашних — то, что из дома постоянно пропадают деньги. Наркоман готов на все ради получения дозы. И так как подчас деньги достать проблематично, он начинает воровать их из дома.

Многие говорят, что если человек правильно воспитан, то воровать он никогда не будет. В отношении лица, зависимого от наркотиков, это утверждение уже не действует. Наркотик необратимо меняет психику человека, и, какой бы хороший он ранее ни был, болезнь обязательно подтолкнет его к воровству.

Наркоман способен психически, физически и социально воздействовать на членов семьи разрушая семейный союз. От того, как относятся члены семьи к данной проблеме, будет зависеть судьба самого наркомана и его близких. Члены семьи должны проявить твердость в решении данной проблемы, они должны минимизировать риски, способствующие злоупотреблению наркотиками, должны сами отказаться от периодического приема (например, алкоголя). Необходимо изъять наркомана из той окружающей среды, которая способствовала развитию наркотической зависимости.

Взрослые должны четко представлять, что проблема, с которой столкнулась семья, слишком серьезна, чтобы рассчитывать лишь на собственные силы. Родителям и ребенку понадобится поддержка близких, их советы.

1. Помните, что дети еще только учатся быть взрослыми. Часто из-за отсутствия жизненного опыта и неумения определить главное в том или ином явлении, они принимают за эталон в поведении взрослых поверхностные, чисто внешние признаки и пытаются их копировать. Поэтому важно знать, кому они стараются подражать.

2. Помните, что вы очень много значите для вашего ребенка. Он замечает все, что вы делаете, как говорите и поступаете. Ваш личный пример, своевременное и уместно сказанное слово играют огромную роль.

3. Сделайте ваш дом открытым и радушным для друзей ваших детей. Поддерживайте, и участвуйте в их увлечениях (спорт, коллекционирование,

творчество и т.п.). Это укрепит Ваш авторитет, позволит поддерживать с детьми доверительные отношения.

4. Всегда интересуйтесь тем, что делают ваши дети, в каких компаниях проводят время. Родители должны знать, где бывают дети и кто их друзья.

5. Если вы заподозрили, что ваш ребенок употребляет наркотики, внимательно приглядывайтесь к нему. Заведите дневник, в который записывайте все особенности поведения вашего ребенка, отмечая дату и время

6. Старайтесь быть в курсе всех дел подростка: как, где и с кем он проводит свободное время;

7. Поощряйте в подростке желание развиваться, поддерживайте его интересы и увлечения.

8. Ставьте себя на его место. Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

9. Очень важно, чтобы оба родителя были единомышленны и последовательны в своих подходах. Вы должны держаться вместе и не давать подростку использовать ваши противоречия между собой.

10. Никогда не поддавайтесь на шантаж со стороны подростка.

11. Часто разговаривайте с подростком, соблюдая следующие правила:

- дайте понять, что прежде всего заботитесь о здоровье, безопасности и самочувствии;

- выясните степень информированности подростка в отношении опасности потребления наркотических веществ, постарайтесь довести ее до сознания подростка в непринужденной беседе, при просмотре телепередач или во время совместного чтения газет, журналов, книг, при этом **помните, что не вся имеющаяся информация о наркотиках и токсических веществах может быть через родителей передана детям и подросткам.** Ни в коем случае не следует приводить описание путей получения, изготовления и применения наркотических средств с тем, чтобы беседа не могла служить справочным материалом для использования наркотиков;

- перед тем как провести с подростком серьезный разговор, составьте для себя список доводов, чтобы разъяснить, почему возникла потребность в таком разговоре. Проводите его только, если подросток в нормальном, трезвом состоянии и если вы держите себя в руках. Будьте готовы, что разговор вызовет у вашего ребенка раздражение. Нужно ожидать, что

подросток попробует «надавить на» ваши чувства. Но Ваша твердая позиция будет для него наилучшей заботой.

- внимательно выслушивайте его мнения и аргументы. Молодежь не всегда видит проблемы в употреблении наркотиков. Прежде чем сделать выводы, следует выяснить, что для них значат наркотики;

- постарайтесь спокойно описать свои чувства - это поможет разъяснить Вашу позицию;

- говорите с ними, а не о них. Не читайте лекции.

- предупредите об опасности общения с людьми, употреблявшими (употребляющими) наркотики.

Следует попытаться узнать у подростка следующее:

- сколько раз и какое вещество он принимал;

- откуда доставал вещество; кто дал ему это вещество;

- где и при каких обстоятельствах употреблялось вещество;

- почему он употреблял вещество;

- какие ощущения он испытывал при употреблении, возникали ли негативные ощущения в тот период, когда вещество не принималось.

Если выяснилось, что употребление вещества носит эпизодический характер, прежде всего, следует уделить внимание мотивам приобщения. Они могут быть связаны:

- с наркогенным давлением среды, т. е. подросток объясняет причины приобщения к наркотизации тем, что «у нас все так делают», «меня заставили» и т. д.;

- со стремлением испытать новые, незнакомые ощущения: «было интересно узнать, что же это такое»;

- со стремлением занять свое место в группе: «хотелось стать своим», «хотелось, чтобы приняли в группу»;

- со стремлением испытать приятные ощущения, получить удовольствие;

- со стремлением избавиться от скуки, попытаться найти способ интересного времяпрепровождения.

Родителям следует знать, что приобщение подростка к наркотизации – это, как правило, попытка решить ту или иную социальную проблему, которую подросток не может решить иным способом. Вот почему так важно выяснить, что именно подтолкнуло сына или дочь к знакомству с одурманивающим веществом, и показать, как можно добиться желаемого без помощи наркотизации.

Если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики, не делайте вид, что ничего не случилось. Не тяните время – обратитесь

к специалисту наркологу. Не следует бояться слова «нарколог», т. к. в данной ситуации помочь вам сможет только профессионал. Вместе вы сможете обдумать, как убедить подростка прийти на прием. Можно предложить подростку пройти тестирование на выявление фактов употребления наркотиков.

Доверие подростку должно быть возвращено, как только он прекратил употребление наркотиков. Если ваш ребенок не употребляет больше наркотики, в семье должно быть прекращено обсуждение этой проблемы. Разговор о наркотиках в этом случае может возникать – только по инициативе самих юноши или девушки, которые хотят с вами что-то обсудить.

Чего хотят от родителей подростки?

Памятка родителям от детей, которая поможет создать в семье атмосферу взаимопонимания и доверия.⁴

1. Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне все, что я запрашиваю. Я просто испытываю вас.

2. Не бойтесь быть твердыми со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место.

3. Не отвечайте на глупые и бессмысленные вопросы. Если вы будете это делать, то вскоре обнаружите, что я просто хочу, чтобы вы постоянно мной занимались.

4. Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне чересчур много внимания.

5. Не позволяйте моим дурным привычкам привлекать ко мне чрезмерную долю вашего внимания. Это только вдохновит меня на их продолжение.

6. Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став «плаксой» и «нытиком».

7. Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.

⁴http://www.narkotiki.ru/5_5403.htm

8. Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только затем, чтобы просто расстроить вас. А то затем я попытаюсь достичь еще больших «побед».

9. Не требуйте от меня немедленных объяснений, зачем я сделал то или иное. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.

10. Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.

11. Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойство. Иначе я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.

12. Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить — это поколеблет мою веру в вас.

13. Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой.

14. Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, то я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.

15. Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, открыв, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо.

16. Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение тщетности попыток сравняться с вами.

17. Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я вас ненавижу». Я не имею буквально это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.

18. Если вы мне говорите, что любите меня, а потом просите что-то сделать для вас, я думаю, что нахожусь на рынке. Но тогда я с вами буду торговаться и, поверьте — я окажусь с прибылью.

19. Не заставляйте меня чувствовать, что мои проступки — смертный грех. Я имею право делать ошибки, исправлять их и извлекать из них уроки. Но если вы будете меня убеждать, что я ни на что не годен, то в будущем я, вообще, буду бояться что-то делать, даже зная, что это правильно.

20. Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я, как и вы, учусь на собственном опыте.

21. Не забывайте, я люблю экспериментировать. Таким образом я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смириться с этим.

22. Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание сотрудничать с вами становится намного слабее. Будет нормально, если вы предпримете определенные шаги, но поговорите со мной об этом несколько позже.

23. Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращаю гораздо большее внимание на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз.

24. Не забывайте, что я не могу успешно развиваться без понимания и одобрения, но похвала, когда она честно заслужена, иногда все же забывается. А нагоняй, кажется, никогда.

25. Я хочу быть уверенным, что родился от вашей любви друг к другу, а не только от сексуального удовольствия. Ссоры между вами подтверждают мои самые страшные опасения.

26. Если я вижу, что вы любите больше брата или сестру я вам не буду жаловаться. Я буду просто нападать на того, кому вы больше уделяете внимание и любви. В этом я вижу справедливость.

27. Мне уже сейчас интересен противоположный пол. Если вы это будете игнорировать и не объясните, как мне поступать, и что мне делать со своими чувствами, то мне об этом расскажут мои сверстники и старшие ребята. Будет ли вам от этого спокойно?

28. Объясните, почему я должен ценить свое тело как великую ценность. Но если при этом я не пойму, почему я должен слушать и следовать голосу своей совести, то свое тело я буду использовать только для наслаждения без каких-либо ограничений.

29. Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, я, вообще, перестану задавать их вам и буду искать информацию где-то на стороне.

30. Я чувствую, когда вам трудно и тяжело. Не прячьтесь от меня. Дайте мне возможность пережить это вместе с вами. Когда вы доверяете мне — я буду доверять вам.

31. Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Для меня важнее то, как мы его проводим.

32. Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой. Я откликнусь с большей готовностью на ваши инициативы.

33. Будьте внимательны, когда в моей жизни наступает время большей ориентации на сверстников и старших ребят. В это время их мнение для меня может быть важнее вашего. В этот период я отношусь к вам более критически и сравниваю ваши слова с вашими поступками.

34. Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я стану вашим другом. Запомните, что я учусь, больше подражая примерам, а не подвергаясь критике.

35. Мне важно знать от вас что правильно, а что нет. Но более всего мне важно увидеть в ваших поступках подтверждение того, понимаете ли вы сами что правильно, а что нет.

Памятка 8

Полезная информация.

1. Управление Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Владимирской области:

Адрес: г. Владимир, Октябрьский пр-т, д. 22 б

Электронная почта: post@vladnarko.ru

Телефоны доверия: (4922)32-70-01, 37-88-77.

Контактный телефон/факс (4922)37-88-55, 32-66-63

Информация о кабинетах наркопрофилактики в образовательных организациях области: <http://www.vladnarko.ru/cooperation/minor/view/1316/>

Телефон доверия: +7(492) 232-70-01, часы и режим работы: 00:00–24:00

2. Кабинет наркопрофилактики на базе МБОУ ДОД г. Владимира «Детский оздоровительно-образовательный (социально-педагогический) центр»

Адрес: г. Владимир, ул. Юбилейная, д.44, телефон: 21 – 02 – 26.

3. Областной наркологический диспансер:

г. Владимир, ул Летнеперевозинская, д 7.

Официальный сайт: <https://ond33.ru>

4. Горячая линия по наркологической помощи во Владимире: 8 (800) 775-36-34

<http://czm-moscow.ru/narkologicheskiy-centr-vo-vladimire.html>

5. Наркологический центр «Семья»

<http://narkologicheskiy-centr-vladimir.ru/kontakty/> тел. 8 (800) 100 43 90

6. Интернет- ресурсы

- «Нет наркотикам» - информационно- публицистический ресурс:

<http://www.narkotiki.ru>

- Профилактика наркомании в семье и школе: <http://vocmp.oblzdrav.ru/wp-content/uploads/Памятка-по-профилактике-наркомании.pdf>

- Роль семьи в профилактике наркомании: <http://narko-biysk.ru/roditelyam/rol-semi-v-profilaktike-narkomanii>