

**Министерство образования Магаданской области**  
**МОГАУДПО «ИРО и ПКПК»**  
Научно-методическая лаборатория современных  
проблем воспитания

**Методические рекомендации для педагогов и  
родителей по профилактике употребления  
несовершеннолетними психоактивных веществ  
(ПАВ)**



**2023 год**

Массовое потребление психоактивных веществ в молодежной среде, в том числе потребление наркотиков остается одной из острейших проблем современности, так как по своим долгосрочным последствиям представляет серьезную угрозу здоровью населения, экономике страны, правопорядку и безопасности государства.

По оценкам экспертов наркомании подвержены в основном подростки и молодежь. По статистике, основными потребителями наркотиков являются люди от 14 до 30 лет. Поэтому проблема распространения и употребления наркотиков в молодежной и образовательной среде приобрела особую актуальность и требует совместных решительных действий, как со стороны государства, так и со стороны общества.

Обращает на себя внимание рост числа женщин, употребляющих наркотические и психоактивные вещества (за последние 10 лет оно увеличилось в 6,5 раза), появление «семейной» наркомании и фактов вовлечения малолетних детей в наркоманию собственными родителями.

Научно установлено, что склонность к курению, употреблению алкоголя, наркотиков, вообще к нездоровому образу жизни и к асоциальному поведению закладываются в самом раннем детстве. Соответствующие вкусы, потребности и манера поведения формируются на основе автоматически работающих инстинктов ребенка: подражания, ориентировочно-исследовательского (попробовать самому), группового (общение, быть таким же, как другие) самоутверждения (поскорее выйти из подчинения взрослым и делать, что заблагорассудится) и других.

В сложившейся ситуации профилактика наркомании в молодёжно-подростковой среде приобретает приоритетное значение, а в число значимых субъектов профилактики наркомании среди детей, подростков и юношества следует отнести их ближайшее окружение: семью, родителей. Большинство эффективных профилактических программ, как отечественных, так и зарубежных, как обязательный компонент в комплексе мероприятий, направленных на предотвращение вовлечения подростков в немедицинское употребление психоактивных веществ (далее ПАВ) включает работу с семьей.

С учетом актуальности проблемы наркотизации молодежи и понимания того, что, во-первых, родители составляют первую общественную среду ребенка, закладывают основы его физического и психического здоровья, играют важнейшую роль в формировании жизненных ориентиров; во-вторых, родительская общественность является многочисленной, активной и наиболее заинтересованной в здоровье своих детей частью общества, одним из перспективных направлений по вопросам профилактики является работа с родителями школьников.

### **Понятие ПАВ. Типы, характеристики, воздействие.**

**Психоактивное вещество** - любое вещество (или смесь) естественного или искусственного происхождения, которое влияет на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния иногда вплоть до изменённого состояния сознания. Эти изменения могут носить как положительный, так и отрицательный характер.

## Основные типы психоактивных веществ, характеристика и воздействие.

Тип вещества	Вещества	Характеристика	Воздействие	
			Немедленное	Долгосрочное
Алкоголь	Пиво, вино, крепкие спиртные напитки, Некоторые медицинские средства, сиропы, некоторые парфюмерные изделия	Воздействие алкоголя на различных людей является различным. Оно зависит от того, сколько принято и как быстро принимается алкоголь, от массы тела человека, возраста, пола, общего состояния здоровья, состояния питания, принимается ли алкоголь вместе с пищей, либо после тяжелой физической нагрузки. Дети, молодые люди и женщины обычно более подвержены влиянию алкоголя, чем взрослые мужчины.	Человек начинает делать то, что он обычно не делает. У него может происходить потеря физической координации, нечеткое видение, бессвязная речь, он принимает неправильные решения, у него происходит нарушение памяти. Чрезмерное употребление в течение короткого периода времени может вызывать головную боль, тошноту, рвоту, потерю сознания и смерть.	Регулярное употребление Алкоголя в больших количествах в течение продолжительного периода времени может вызвать потерю аппетита, недостаточность витаминов, проблемы с кожей, нарушение функций печени, нарушения мозгового кровообращения, потерю памяти. У человека повышается толерантность и быстро формируется зависимость от алкоголя.
	Папиросы, сигареты, сигары, трубочный, жевательный, нюхательный табак, махорка	Активное вещество, содержащееся в табаке -вызывает зависимость от его употребления. После того, как человек начал употреблять табак, он, скорее всего, будет продолжать его употреблять в течение длительного времени. Принятие обществом веществ, содержащих никотин, создает условия для того, чтобы большинство людей рано начинали и продолжали его употреблять.	Человек испытывает чувство тревоги сразу же после употребления табака, а затем наступает релаксация. Происходит увеличение частоты сердечных сокращений и временное повышение кровяного давления. Возникает также головокружение, тошнота и потеря аппетита.	Долгосрочное воздействие включает заболевания сердца и легких, закупорку артерий (заболевание периферических сосудов), гипертензию, бронхит, рак легких, раковые заболевания полости рта (при курении трубки и жевании табака). У человека повышается толерантность и быстро формируется зависимость от никотина.
Конопля	Марижуана, анаша, гашиш.	Произрастает во многих частях мира. Каннабис действует главным образом как депрессант. Он может ввести пользователя в эйфорическое состояние, а затем в состояние релаксации и покоя. Крупные дозы могут изменить физическое восприятие подобно галлюциногенам.	Ощущение благополучия, релаксации, отсутствие запретов, потеря мышечной координации и концентрации. Могут произойти учащение сердцебиения, покраснение глаз и повышение аппетита. Большие количества могут вызвать панику, галлюцинации, беспокойство и дезориентацию.	Регулярное употребление в течение длительного времени повышает вероятность зависимости, вызывает нарушение когнитивной функции и может ухудшить существующие психические проблемы.
Симулянты	Кофе, чай, амфетамины, продукты кокки, смешанные наркотики типа экстази.	Они усиливают или повышают активность центральной нервной системы. К стимуляторам относится широкий диапазон средств от кофеина, который содержится в чае или кофе до более сильных средств, таких как кокаин и амфетамины.	Человек обычно испытывает краткое интенсивное чувство интоксикации и преувеличенное чувство уверенности в себе. Затем настроение быстро изменяется к худшему и может стимулировать человека к повторению дозы. Кофеин в кофе и чае быстро распространяется по организму и оказывает на человека возбуждающее воздействие. Слишком большое количество может вызвать усиление сердцебиения, чувство беспокойства и расстройство желудка.	Стимуляторы могут вызвать нарушение сна, раздражительность, проблемы психического здоровья, чувство подозрительности и недоверия к другим, а также галлюцинации. Употребление кофе и чая в течение длительного периода времени может вызвать у пользователя нарушение сна усиление чувства беспокойства, депрессию и расстройство желудка. У человека повышается толерантность и быстро формируется зависимость от этих веществ.

Опиоиды	Кодеин, героин, опиум, морфин, метадон.	Обладают способностью облегчать физическую боль и/или действовать в качестве депрессантов. Некоторые из них используются в качестве медицинских препаратов, тогда как другие используются как незаконные вещества. Они могут синтезироваться искусственно или производиться из опийного мака (опиаты).	Эти психоактивные вещества вызывают ощущение благополучия и эйфории, сонливости, сокращение зрачков, тошноту, рвоту и запор. Чрезмерная доза приводит к бессознательному состоянию, угнетению дыхания и смерти.	Психоактивные вещества в этой группе быстро приводят к зависимости.
Депрессанты	Успокаивающие средства, снотворные, барбитураты, бензодиазепины.	Вещества этой группы производятся синтетически и не существуют в природе. Они понижают активность нервной системы организма. Медицинские работники часто назначают их для лечения бессонницы и беспокойства.	Все вещества этой группы оказывают воздействие, сходное с воздействием алкоголя. Они замедляют мыслительные и двигательные процессы человека и понижают способность к концентрации. Они вызывают состояние «похмелья», сонливость и проблемы координации после прекращения воздействия интоксикации. Небольшие дозы уменьшают чувство беспокойства, тогда как более сильные дозы вызывают сонливость. Алкоголь повышает их воздействие, а повторные дозы вызывают отравление из-за того, что вещество быстро не преобразовалось в результате обмена веществ. Распространены несчастные случаи и самоубийства.	Психоактивные вещества в этой группе могут привести к зависимости. Продолжительное и значительное употребление может вызвать проблемы с памятью, неспособность к обучению, проблемы с координацией и после выведения вещества могут вызвать конвульсии. В отличие от алкоголя эти вещества, как представляется, не наносят ущерба мозгу, печени и желудку.
Галлюциногены	ЛСД, мескалин	Могут изменять настроение человека, влиять на восприятие им окружающей среды, изменять ощущения своего тела. При этом изменяется восприятие внешнего вида, запаха, звука, вкуса или других ощущений. Человек может видеть, чувствовать запах, вкус, или слышать предметы и звуки, которые не существуют. Галлюциногены существуют в природе или производятся химическим путем.	Немедленным воздействием является изменение восприятия, человек видит различные цвета, свет, картинки и ощущает явления, происходящие внутри и вне его тела. Может возникнуть также ощущение паники, страха или беспокойства. Понятие «дурное путешествие» обычно относится к неприятному или раздражающему ощущению. Среди пользователей распространены несчастные случаи и самоубийства.	Многие пользователи сообщают о воздействии вещества спустя несколько дней или даже месяцев после его принятия. Это явление часто называется «флешбэк». Регулярное употребление галлюциногенов может ухудшить память, способность к концентрации внимания и создать проблемы для психического здоровья.
Нитриты	Вдыхаемые симулянты. Аэрозоли в баллонах, газ бутан, бензин, клей, растворители, разжижители красок.	Включают широкий диапазон распространенных препаратов, таких как аэрозоли, летучие растворители и газы. Подобно алкоголю, они сначала вызывают у человека чувство отсутствия всех запретов, а затем сонливость. Если человек продолжает вдыхание ингалянта, он, в конечном счете, начинает испытывать галлюцинации.	Ощущение эйфории, релаксации, сонливости, плохой мускульной координации, невнятная речь, раздражительность и беспокойство. Наиболее непосредственной опасностью для пользователя является «внезапная смерть при вдохе».	Регулярное долгосрочное употребление может привести к носовым кровотечениям, высыпаниям на коже и вокруг рта и носа, потере аппетита и отсутствию мотивации. Некоторые растворители токсичны для печени, почек или сердца, а другие могут вызвать нарушения мозговой деятельности.

Другие вещества	Кава, орех бетеля	Кава: напиток, приготовленный из корней кустарника и используемый в южной части Тихого океана для социальных в церемониальных целях. Орех бетеля: это плод азиатской бетелевой пальмы. Часто его жуют в отдельных частях Азии и Тихого океана.	Вызывает мягкое успокаивающее действие и ощущение благополучия.	Значительное употребление может вызвать зависимость и медицинские проблемы (Кава)
-----------------	-------------------	--	---	---

## **Признаки употребления ПАВ**

### **Внешние признаки, которые могут говорить об употреблении ПАВ, наркотиков**

- состояния возбуждения или вялости, заторможенности;
- речь быстрая, смазанная, непонятная;
- маскообразное, гипомимичное, одутловатое лицо или наоборот, оживлениемимики;
- провалы памяти, неспособность мыслить логически, объясняя свои поступки и их причины;
- бессонница, быстрая утомляемость, сменяемая необъяснимой энергичностью;
- неуверенная, шатающаяся походка, неточные, порывистые движения;
- бледный цвет лица, круги под глазами, покраснение лица, сальный налет;
- чрезмерно суженные или расширенные зрачки;
- следы уколов на руках;
- частый насморк («течет из носа»);
- специфический запах изо рта, от одежды (сладковатый запах, похожий на запах благовоний, запах клея или бытовой химии);
- неопрятность, неряшливость.

### **Интеллектуальные нарушения, которые могут говорить об употреблении ПАВ, наркотиков**

- снижение всех видов памяти, концентрации внимания, интеллектуальной продуктивности, умственной работоспособности;
- ухудшение успеваемости;
- сужение круга интересов, неспособность обобщать и выделять главное;
- «застревание» на мелочах и неудачных примерах;
- плохая сообразительность и «бестолковость»;
- быстрая истощаемость с «отказными» реакциями;
- плоский юмор;
- бедность воображения;
- поверхностность суждений, легкомысленность;
- нарушение логического мышления;
- снижение критики к своему поведению и употреблению ПАВ;
- снижение мотивации к полезной деятельности и отказу от употребления ПАВ;
- снижение способности к адаптации и коммуникабельности в нормативных(ненаркотических) социальных средах;

- инфантилизм;
- ослабление целеустремленности.

**Морально-этические нарушения, которые могут говорить об употреблении ПАВ, наркотиков**

- нарастающая лживость, лицемерие, лень;
- циничность, сквернословие, использование жаргона;
- «ветреность», хвастливость;
- снижение ответственности перед членами семьи и друзьями, безразличие к их печалям и горю;
- неуважение к старшим и мнению других людей;
- пренебрежение к нормам поведения и государственным законам;
- безответственность;
- обвинение в своих неудачах окружающих;
- склонность сочинять небылицы, уход от ответов на прямые вопросы, изворотливость;
- притупление чувства сыновьего, гражданского долга;
- склонность к тунеядству, пренебрежение к систематическому труду;
- склонность к праздному образу жизни, хамство, легкое создание конфликтных ситуаций;
- сексуальная распушенность;
- потеря чувства дружбы и любви;
- установка на нетрудовое добывание денег – воровство, мошенничество, грабеж; показной патриотизм или антипатриотизм;
- садомазохистские тенденции;
- ослабление чувства сострадания;
- появление склонности к насмешкам, горькому сарказму;
- неадекватность самооценки (заниженная или завышенная);
- легкая вовлекаемость в субкультурные группировки;
- безразличное отношение к своим долгам (деньги, вещи и т.д.).

Фактически, у больных наркоманией отмечается нарастающее разрушение главных человеческих ценностей, которые составляют ядро всех этических отношений: ценность жизни, здоровья, свободы, целеустремленности, справедливости, любви, искренности, доверия, веры, склонности доверять другому свое духовное достояние и пр.

**Поведенческие нарушения, которые могут говорить об употреблении ПАВ, наркотиков**

- низкий уровень соблюдения личных санитарно-гигиенических норм;
- неопрятный или вычурный внешний вид;
- прогулы занятий в школе или места работы по неуважительным причинам;
- уходы из дома, особенно в вечернее или ночное время;
- уход из дома на несколько дней;

- воровство денег, ценностей, одежды, книг, видео- и аудиотехники;
- воровство вне дома;
- избегание общения с членами семьи;
- склонность к прослушиванию специфической музыки;
- выпрашивание денег у родителей под различными предлогами, использование денег не по назначению;
- изменение круга общения, отход от прежних друзей, потеря контакта с родственниками;
- преимущественное общение с наркоманами или асоциальными личностями;
- прекращение посещения спортивных секций, специальных кружков, культурно-массовых мероприятий;
  - продолжительные разговоры по телефону с использованием сленга, непонятных выражений, стремление говорить так, чтобы не слышали родители;
- получение частых сообщений на телефон;
- агрессивная или болезненная реакция на критику;
- конфликтное отношение с членами семьи;
- склонение к употреблению ПАВ младших братьев, сестер, друзей, подруг;
  - частое и необоснованное стремление закрыться в своей комнате или туалете, бурный протест, если встревоженные члены семьи пытаются войти в такую комнату;
- демонстративное суицидальное поведение.
  - равнодушие, утрата интереса к прежним увлечениям, учебе, прогулы в школе;
- скрытность, уединенность;
- нарастающая лживость;
- потеря энтузиазма, безразличие, безынициативность;
- убежденное отстаивание свободы употреблять наркотики;
- изменение аппетита (отсутствие, вспышки прожорливости);
- позитивные высказывания о наркотиках;
- специфический жаргон (травка, ширево, колеса, план, приход, мультка, джеф);
  - обнаружение у подростка предметов, сопутствующих употреблению наркотиков (самокрутки, таблетки, ампулы, сухие листья, похожие на пластилин комочки с сильным запахом, клей, шприцы, иглы).

Каждый из этих признаков по отдельности иногда ничего не значит, но наличие 4-5 признаков может навести на подозрения относительно употребления подростком наркотиков или других психоактивных веществ, но **если сходятся 9-10 признаков – Вы должны бить тревогу!**

## **Физические и неврологические нарушения, которые могут говорить об употреблении ПАВ, наркотиков:**

- изменение привычного цвета кожного покрова и слизистых (чаще всего кожа лица и видимые слизистые бледные);
- снижение веса тела;
- изменение аппетита, обычно ослабление или усиление при злоупотреблении гашишем;
- бессонница, плохое засыпание, позднее утреннее просыпание;
- боли в конечностях, особенно в суставах ног;
- боли в позвоночнике;
- сухость кожных покровов, потливость в состоянии опийной абстиненции;
- изменение размера зрачков (сужение или расширение);
- упадок сил, чувство утраты энергии;
- нарушение координации движений;
- расстройство функционирования желудочно-кишечного тракта;
- следы от инъекций ПАВ, подкожные кровоизлияния;
- специфический запах изо рта, запах одежды.

## **Эмоциональные нарушения, которые могут говорить об употреблении ПАВ, наркотиков**

- пониженное или повышенное настроение;
- повышенная возбудимость, несдержанность;
- беспокойство, тревога, страх;
- суточные колебания аффектов;
- эмоциональная лабильность;
- неустойчивость аффектов;
- безучастие, подавленность;
- заторможенность во время беседы или чрезмерная говорливость;
- эмоциональная тусклость;
- замедленная или несвязная речь;
- гипомимичность;
- ипохондрия;
- суицидальные тенденции;
- истеричность;
- тоскливо-злое настроение.



## Очевидные признаки использования ПАВ

- следы от уколов в области локтевых сгибов, кистей рук, бедер, в паховых областях;
- шприцы, медицинские иглы;
- маленькие закопченные ложечки;
- бумажки, свернутые в трубочки, папиросы;
- таблетки, капсулы снотворного или обезболивающего действия;
- наркотики в виде порошка, таблеток, травы и пр.

Помните, даже если Ваш ребенок еще не употребляет наркотики, замеченные Вами изменения поведения, отношений с друзьями, перепады настроения и т.д. указывают на то, что в жизни Вашего ребенка не все благополучно.

Постарайтесь тактично поговорить с сыном или дочерью. Не ругайте, не угрожайте. Узнайте, как Ваш ребенок относится к проблеме. Постарайтесь выяснить, какую помощь

Вы сможете ему оказать. Главное – уделяйте больше времени и внимания, старайтесь больше слушать.

При подозрении на употребление наркотиков принимайте срочные меры. Обращайтесь только к специалистам государственных учреждений – врачам-наркологам, психологам. Не считайте, что Вы можете «испортить» жизнь своему ребенку, обратившись к врачу. Помните, чем раньше Вы обратитесь за помощью, тем больше шансов на то, что помощь будет эффективной.

## Факторы риска и факторы защиты в подростковой среде

Наиболее актуальной в решении задач системы профилактики становится модель факторов риска и защиты.

В основе данной модели лежит процесс определения показателей (факторов), влияющих на вероятность приобщения человека к сфере потребления психоактивных веществ и работа с этими выделенными факторами. Безусловно, в жизни человека присутствуют как факторы риска, так и факторы защиты, а работа по профилактике в самых общих чертах основывается на снижении активности факторов риска и повышении действенности защитных факторов.

Под **факторами риска** понимают условия, предрасполагающие к формированию зависимого поведения, что является целью первичной профилактики. Факторы, связанные с понижением интереса к употреблению ПАВ, могут называться защитными факторами.

## Краткая характеристика групп факторов риска.

### 1. Психологические факторы риска

Необходимо акцентировать внимание на особенностях подросткового возраста, которые сами по себе уже являются факторами риска формирования аддиктивного поведения:

- повышенный эгоцентризм;
- тяга к сопротивлению, протесту против воспитательных авторитетов; амбивалентность характера (одновременно стремление быть похожим на взрослого и неприятие мнения взрослого);
- стремление к неизвестному, рискованному;
- склонность преувеличивать степень сложности проблем;
- негативная или несформированная Я-концепция;
- низкая переносимость трудностей.

### 2. Социальные факторы риска

Это те условия, которые характеризуют ближайшее окружение ребенка и подростка (семья, образовательное учреждение, досуговые учреждения и др.). Начиная с раннего этапа развития ребенка, **факторы семейного неблагополучия** ребенка являются наиболее опасными. Выделим основные среди них:

- семья дисфункциональная (гипер - или гипоопека, завышенные требования). Особую значимость приобретает эмоциональная функция семьи, которая реализуется в удовлетворении потребностей в симпатии, уважении, эмоциональной поддержке, психологической защите;
- конфликтная семья, насилие и жестокое обращение с ребенком, порождающие комплекс психологических проблем у ребенка, что способствует «уходу» в наркотизацию от реальной ситуации;
- постоянная занятость родителей, невнимательное отношение к детям, приводящее к потере доверительных отношений.

### 3. Социально-коммуникативные факторы риска связаны с взаимодействием детей вне семьи (школа, сверстники). В образовательной среде выделяются следующие факторы риска:

- плохая успеваемость;
- негативный психологический климат школы;
- неэффективные педагогические технологии оценивания учащихся;
- факты одиночества ребенка в классе, школе, принадлежность к «отвергнутым» (конфликтное пространство);
- факты унижения или давления на детей сверстниками, старшими, взрослыми;
- доступность психоактивных веществ в школе;
- отсутствие возможности включиться в школьные мероприятия.

4. **Социально-средовые факторы** риска связаны со средой проживания ребенка (доступность ПАВ, отсутствие развитой досуговой инфраструктуры, близость лесных или не организованных парковых зон, наличие недостроенных объектов).

Далее рассмотрим наиболее значимые **защитные факторы**, связанные с понижением интереса к употреблению ПАВ.

**1. Факторы психологической защищенности:**

- наличие и профессиональная компетентность социально-психологических служб;
- доступность психологической помощи, в том числе консультативной и коррекционно-развивающей.

**2. Индивидуальные факторы защиты:**

- социальная адекватность, навыки решения проблем и самостоятельного мышления;
- навыки конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми, наличие ресурсов разрешения конфликтов;
- личный успех в школьных мероприятиях;
- устойчивая способность отказа от участия в любых проявлениях, приводящих к нездоровому поведению;
- позитивные ожидания, оптимизм в отношении будущего, сила воли

**3. Защитные факторы образовательной среды:**

- психологически безопасная образовательная среда;
- наличие системы ясных стандартов и правил в школе;
- хорошая успеваемость, ожидание успеха в обучении;
- возможность участия в общественной жизни;
- развитое ученическое самоуправление.

**4. Защитные факторы семейной среды:**

- внимание со стороны родителей к поведению своих детей;
- вовлеченность родителей в жизненные интересы, успехи детей;
- безопасная среда, низкий уровень преступности в районе.

**Особенности в проведении антинаркотических профилактических бесед с несовершеннолетними с учётом их возрастных особенностей**

Злоупотребление психоактивными веществами является одной из наиболее острых социальных проблем современного российского общества. Среди основных тенденций, характеризующих наркологическую ситуацию в России, наибольшую тревогу вызывает неуклонное омоложение потребителей психоактивных веществ. Основным возрастом первого знакомства с наркотиками - 11-17 лет. Участились случаи приобщения к наркотическим и другим психоактивным веществам детей 8-10 лет.

Установлено, что чем раньше произошло приобщение к наркотику, тем быстрее формируется наркозависимость, тем тяжелее течение наркомании как болезни, тем серьезнее последствия ее негативного воздействия (безнадзорность, преступность, рост сопутствующих наркомании заболеваний), и тем меньше эффективность реабилитационных программ. Поэтому профилактическую работу необходимо проводить до наступления критического возраста, то есть не позднее чем в младшем школьном возрасте.

Зачастую взрослые считают, что их дети ничего не знают об одурманивающих веществах – алкоголе, никотине и тем более о наркотиках.

«У нас в семье никто не пьет, не курит, поэтому нашему сыну (дочери) это не грозит» - так порой рассуждают папы и мамы. Нередко и педагоги «благополучных» школ убеждены, что их воспитанники ограждены от вредных влияний. Но так ли это на самом деле? К сожалению, сегодня нельзя защитить детей от подобного рода информации - они видят на улице и по телевидению как употребляют одурманивающие вещества, слышат разговоры взрослых, видят курящих и выпивающих (пусть по праздникам) родителей. Поэтому очень важно дать им правильную установку, представление о том, что «хорошо», а что «плохо» задолго до того, как возникает опасность первого опыта или реального знакомства ребенка с одурманивающими веществами.

Многие взрослые – учителя, родители опасаются, не вызовет ли столь раннее обращение к этой теме нездоровый интерес у ребенка, сумеют ли детиразобраться в далеко не простых вопросах.

Действительно, очень важно, чтобы эта работа соответствовала возрасту ребенка и социальной ситуации его развития. Как же строить такой непростой разговор с ребенком - **разговоро наркотиках**. Попробуем разобраться?

### **Общение с детьми 6-8 лет.**

#### ***Психологические особенности возраста:***

*в этом возрасте ребенок обычно демонстрирует растущий интерес к миру, находящемуся за пределами семьи и дома. Изменяется его социальный статус – он становится сначала дошкольником, а потом школьником.*

*Авторитетом для него теперь является учитель, воспитатель, тренер.*

### ***В разговоре:***

- Расскажите, что любое вещество, которое человек принимает внутрь, отличное от пищи, может быть крайне вредным.
- Поясните, как наркотики мешают работе организма и могут привести к очень плохому самочувствию человека или даже вызвать смерть.
- Разъясните понятие привыкания - что употребление наркотика может стать вредной привычкой, от которой трудно избавиться. Похвалите ваших детей за хороший уход за своим телом и неупотребление того, что им может повредить.

### ***Дети должны понимать:***

- как отличаются друг от друга продукты питания, яды, лекарства и наркотики;
  - что лекарства, прописанные врачом и принимаемые под руководством взрослого, могут помогать в период болезни, но могут быть вредными при неправильном употреблении, и поэтому детям нужно держаться подальше от неизвестного вещества или емкости;
  - почему взрослые могут пить алкоголь, а дети не могут, причем даже в небольших количествах.

### **Общение с детьми 9-11 лет.**

#### ***Психологические особенности возраста:***

*С детьми этого возраста можно провести более сложное обсуждение того, почему людей привлекают наркотики. Вы можете воспользоваться их любопытством по поводу серьезных травмирующих событий жизни людей (типа автомобильной аварии или развода), чтобы обсудить вопрос о том, что наркотики могут стать причиной этих событий. Кроме того, дети этого возраста любят узнавать различные факты, особенно странного рода. Дети этой возрастной группы могут сильно заинтересоваться тем, как наркотики действуют на мозг или организм наркомана. Поясните, как любое вещество, принятое в излишнем количестве, может быть опасным. В это время крайне важное значение приобретают друзья, а также надлежащее положение в группе и восприятие себя другими как «нормального». Дети покидают свое узкое и лучше защищающее окружение и вступают в более многочисленную и более разобщенную группу детей. Более старшие дети могут познакомить вашего ребенка с алкоголем, табаком и наркотиками. Исследования показывают, что чем раньше дети начинают употреблять эти вещества, тем больше вероятность возникновения серьезных проблем.*

### **Ребенок должен знать:**

- непосредственное воздействие приема алкоголя, табака и наркотика на организм, включая опасность наступления комы или смертельной передозировки;
- как и почему может возникать привыкание к наркотикам и как они могут приводить к потере наркоманами контроля над своей жизнью;
- причины того, почему наркотики особенно опасны для растущего организма;
- проблемы, которые алкоголь и другие наркотики создают не только для того, кто их употребляет, но и для его семьи и мира в целом.

### **В разговоре:**

- отрепетируйте возможные сценарии, при которых друзья предлагают наркотики, пусть ваши дети поучатся произносить с чувством: «Это очень вредно!»
- разрешите им сослаться на вас: «Родители строго накажут меня, если я выпью пива!» «Не хочу расстраивать родителей» - вот одна из главных причин отказа от употребления наркотиков, которую приводят дети этого возраста.
- обсудите, как реклама, песенная лирика и телепередачи бомбардируют их идеями о том, что употребление наркотиков выглядит шикарно. Убедитесь, что дети способны отделять мифы от реалий и похвалите их за умение мыслить самостоятельно.
- ребенок, все друзья которого употребляют наркотики, скорее всего также начнет их употреблять. Познакомьтесь с друзьями ваших детей, узнайте, где они проводят время и чем им нравится заниматься.
- подружитесь с родителями друзей ваших детей.

### **Общение с подростком 12 –14 лет.**

#### **Психологические особенности возраста:**

*В психическом развитии подростка 12-14 лет основная роль принадлежит устанавливающейся системе социальных взаимоотношений с окружающими. В подростковом возрасте особо возрастает ценность дружбы и друга, ценность коллектива сверстников. Хотя учение остается для него главным видом деятельности, но основные новообразования в психике подростка связаны с общественно-полезной деятельностью, которая удовлетворяет потребности в общении со сверстниками и потребности в самоутверждении. Потребность в самоутверждении настолько сильна в этом возрасте, что во имя признания ровесников подросток готов на многое: он может даже поступиться своими взглядами и убеждениями, совершить действия, которые расходятся с его моральными установками.*

*Потерять авторитет в глазах друзей, уронить свою честь и достоинство - это самая большая трагедия для подростка. Вот почему подросток бурно реагирует на нетактичные замечания, которые ему делают взрослые в присутствии ровесников. На этой основе нередко возникают конфликты между подростком и родителями, подростком и учителями, и подросток становится «трудным». Время «конфликта поколений». Подростки руководствуются мнением ровесников и их привлекают опасности, хотя подростки и в самом деле часто не воспринимают речей родителей, борясь за свою независимость, они нуждаются в поддержке, участии и руководстве родителей больше, чем когда-либо.*

*Подростки отличаются большой страстностью и вспыльчивостью. С этим связано неумение сдерживать себя, слабость самоконтроля, резкость поведения. Эмоциональная возбудимость подростка проявляется и в страстных спорах, доказательствах, выражении возмущения. Но не обладая достаточным жизненным опытом и отличаясь повышенной эмоциональной возбудимостью, подростки легко могут попасть под дурное влияние, поскольку внешний эффект оказывает порой сильное влияние.*

***Ребенок должен знать и уметь:***

- о последствиях незаконного употребления вредных веществ;
- развивать навыки оказания сопротивления при склонении к употреблению вредных веществ;
- понимать взаимосвязи между принимаемым решением и его возможными последствиями в будущем;
- позитивно воспринимать собственную личность;
- понимать важность и необходимость продолжения собственного образования;
- определять источники получения помощи и информации в случае возникновения проблем.

***В разговоре:***

- необходимо быть открытым и честным в общении с ребенком для того, чтобы он ясно понимал, что ожидают от него родители;
  - говорить ребенку о том, что обращение за помощью является признаком силы характера;
  - родители должны показывать хороший пример собственным поведением и объяснять ребенку, каким образом они принимают решения и решают проблемы;
  - родители должны знать информацию о вредных веществах, в том числе уличные названия вредных веществ, каким образом их продают и каким образом их употребляют, для того чтобы самим понимать, о чем говорить с
-



ребенком;

- родители не должны судить, осуждать или относиться к своему ребенку, как к маленькому, особенно в присутствии других ребят;
- поощряйте в детях желание задавать вопросы, особенно вам, и научите выбирать надежные источники информации;
- укрепляйте в детях чувство собственного достоинства, признавая их таланты, достижения, успехи, а также положительные личные качества.

### **Общение с подростком 15- 17 лет**

#### ***Психологические особенности возраста:***

*В этом возрасте дружба становится особо важным фактором для подростков, а друзья становятся источником информации для принятия иногда важных решений. Старшие подростки в большей степени способны иметь дело с абстрактными концепциями такими, как «правда» и «справедливость». Эта способность думать и рассуждать в абстрактных категориях позволяет им оценить материальную стоимость употребления вредных веществ; результаты подростковой беременности; причины, по которым необходимо соблюдать законы; влияние употребления вредных веществ на системы здравоохранения, реабилитации и соблюдения законодательства. Следовательно, образование в области профилактики употребления вредных веществ должно меньше быть сконцентрировано на самих вредных веществах и их употреблении, а больше внимания надо уделять тому, каким образом употребление этих веществ наносит урон обществу.*

*В этом возрасте молодежь очень интересуется своим будущим. Они в состоянии понять, что поиск сиюминутного удовлетворения может привести к событиям, которые полностью перевернут их жизнь: беременность; арест за хранение наркотиков; исключение из спортивной команды за употребление наркотиков. Нынешние подростки многое знают о наркотиках, проводя различия не только между разными наркотиками и их последствиями, но и между пробным, случайным употреблением и привыканием.*

#### ***Ребенок должен знать и уметь:***

- что выбор определенных ценностей в настоящее время может ограничить их возможности впоследствии.
- что употребление вредных веществ снижает способность иммунной системы;
- знать влияние употребления вредных веществ на возможность продолжения образования, на получение интересной и хорошо оплачиваемой работы, на здоровье, на будущее потомство;
- должны иметь навыки по оказанию сопротивления влиянию ровесников и понимать, почему им необходимо сказать «нет»;
- должны уметь критически оценивать людей, которые их окружают и
-



которым они хотят подражать;

- иметь собственную шкалу моральных и этических принципов;
- понимать важность их собственного ответственного поведения перед обществом;
- развивать способность преодолевать стресс;
- развивать позитивное чувство собственного достоинства

### ***В разговоре:***

- в этом возрасте целесообразно рассказать подросткам о том, как употребление алкоголя, табака, и прочих наркотиков во время беременности связано с появлением дефектов у новорожденных;
- говорить о том, что любой человек может стать наркоманом и что даже несистематическое употребление наркотиков может привести к серьезным последствиям;
- расскажите своим детям о том, что употребление наркотиков – это «не преступление без жертвы», и добейтесь понимания того влияния, которое оказывает употребление наркотиков на общество;
- хвалите и поощряйте ребенка за все то, что он делает хорошо, и за правильные решения, которые он принимает. Когда вы испытываете гордость за сына или дочь, скажите им об этом. Знание того, что их замечают и высоко ценят окружающие взрослые, оказывает мощное стимулирующее воздействие.
- побольше общайтесь с собственным ребенком, периодически интересуйтесь тем, чем занимается ваш ребенок, о чем он думает и что он чувствует;
- делитесь своей жизнью, в том числе и чувствами, с вашим ребенком;
- всегда спрашивайте, где и с кем проводит время ваш ребенок;
- имейте представление о признаках употребления вредных веществ, наблюдайте за своим ребенком, чтобы вовремя помочь ему;
- позвольте вашему дому быть контролируемым пристанищем для молодежи с вашим непосредственным позитивным и здоровым участием;
- помогите вашему ребенку установить реалистичные кратко- и долгосрочные цели;
- реагируйте вовремя на все сообщения о проблемах или просьбы о сотрудничестве, поступающие из школы в связи с вашим ребенком;
- гордитесь достижениями вашего ребенка и давайте знать вашему ребенку, что его оценивают заслуженно.

### **Необходимо знать!**

Необходимо знать о том, что тактика запугивания подростка тяжелыми осложнениями при употреблении ПАВ не приводит к желаемым результатам - отказу от приема наркотиков, а, наоборот, в некоторых случаях усиливает к ним интерес.

Эффект запугивания может срабатывать у детей и подростков, отличающихся такими характерологическими чертами, как тревожность, неуверенность; в то же время у неустойчивых и возбудимых личностей подобный эффект практически не наблюдается.

### **Дискуссионное обсуждение мотивов употребления детьми наркотиков**

В настоящее время профилактика потребления психоактивных веществ во многих школьных коллективах представлена чаще всего тематическими лекциями школьных психологов, врачей психиатров-наркологов, либо работников органов внутренних дел, а также тематическими учебными занятиями, которые иногда проводятся по типу дискуссии на заданную тему. **Подобный подход не отвечает основным требованиям к предупреждению употребления психоактивных веществ** в связи с тем, что в нем отсутствует последовательность, непрерывность, учет реальной ситуации.

Дискуссионное обсуждение мотивов злоупотребления детьми наркотиков - это обсуждение того, что дает ребенку алкоголь или наркотик. Возможные варианты мотивовупотребления.

- Снятие отрицательных эмоций, таких как страх, тревога, беспокойство, возникающих вследствие неуверенности в себе, нарушении способности общения. Основной задачей в этом случае будет *повышение самооценки*.
- Давление среды: ближайшего окружения или традиций. Например, ребенок хочет быть принят в компанию, в которой все курят, употребляют алкоголь. В этом случае надо поддерживать ребенка в его стремлениях *отстаивать право на собственное мнение*.
- Протестное поведение - часто это стремление обратить на себя внимание, отомстить или шантажировать близких, для того чтобы добиться выполнения своих требований. На такой шантаж ни в коем случае нельзя поддаваться. Следует *открыто обсуждать возникающие проблемы*.
- Стремление получить удовольствие. Если человек не научен получать удовольствие от высших видов деятельности (от занятия искусством, спортом и др.), то алкоголь и наркотики предоставляют ему самый простой способ получить наслаждение. К сожалению, научить ребенка получать удовольствие без вреда для здоровья, если он втянулся в употребление наркотиков, чрезвычайно сложно, поскольку все остальные способы требуют личных усилий, к которым он не привык. Попытаться, однако, следует. Помните, что привлекало его раньше, что доставляло удовольствие. Попробуйте *оживить его прежние увлечения*.
- Любопытство. Как правило, из любопытства алкоголь или наркотик пробуют первый раз. В дальнейшем появляются другие мотивы.
- 
- 
-

- Стремление расслабиться является одним из частых мотивов употребления алкоголя у взрослых. В последние годы подобный мотив звучит и у подростков: интенсивный ритм жизни и их часто выбивает из колеи. Обратите внимание, *не перегружен ли Ваш ребенок дополнительными занятиями, секциями и репетиторами*. Аутогенная тренировка и другие методы релаксации помогают снять напряжение.

### ***Список рекомендуемой литературы:***

1. «Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 года» Министерства просвещения РФ от 15.06.2021 г.
2. Аксючиц, И. В. Профилактика наркотической и табачной зависимости в школе: пособие для педагогов-психологов, педагогов учреждений общего среднего образования / И. В. Аксючиц, В. А. Хриптович. — Мозырь: Белый Ветер, 2015. — 215 с.
3. Барковская, Е. Н. Ток-шоу “Большая перемена”: проблема наркомании: профилактика употребления психоактивных веществ подростками / Е. Н. Барковская // Народная Асвета. — 2016. — № 12. — С. 46—49.
4. Горбатенко, Л. С. Родителям и педагогам: все о наркомании: эффективные программы профилактики, сценарии и материалы для классных занятий / Л. С. Горбатенко. — 2-е изд. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. — 352 с.
5. Дейнвенпорт-Хайнс, Ричард. В поисках забвения: всемирная история наркотиков: 1500 – 2000 / Ричард Дейнвенпорт-Хайнс; пер. с англ. А. В. Савинова. — Москва: Аст, 2004. —
6. Зинкевич, Е. Р. Особенности и профилактика подростковой наркомании / Е. Р. Зинкевич // Биология в школе. — 2011. — № 5. — С. 11—16.
7. Иваницкая, Елена Николаевна Алкоголь, курение, наркотики: как выстроить систему эффективной профилактики / Елена Николаевна Иваницкая. — Москва: Чистые пруды, 2008. — 32 с. — (Библиотечка “Первого сентября”)
8. Майтова, В. М. Исповедь матери бывшего наркомана: Как защитить детей от наркотиков / В. М. Майтова. — Москва: Советский спорт, 2000. — 448 с.