



**Санкт-Петербургская академия постдипломного
педагогического образования**

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БУКЛЕТ «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК – ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ»

**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**



Разработан и издан Санкт-Петербургской академией постдипломного педагогического образования в рамках реализации подпрограммы 3 «Реализация антинаркотической политики в Санкт-Петербурге» Государственной программы Санкт-Петербурга «Обеспечение законности, правопорядка и безопасности в Санкт-Петербурге» на 2015–2020 годы, утвержденной постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 17.06.2014 № 489 при поддержке: Комитета по образованию, Прокуратуры Санкт-Петербурга, ГУ МВД России по г. Санкт-Петербургу и Ленинградской области, Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при Правительстве Санкт-Петербурга, Сектора по обеспечению деятельности Антинаркотической комиссии в Санкт-Петербурге.

Санкт-Петербург
2016 год

Уважаемые родители!

В Ваших руках буклет, который поможет Вам лучше ориентироваться в сложной ситуации, связанной с незаконным потреблением наркотических средств и психотропных веществ современными подростками, узнать о роли семьи и семейного воспитания в обеспечении защиты детей от современных социальных рисков, вызванных наркотиками. В буклете освещены педагогические и правовые вопросы по противодействию незаконному обороту наркотиков, обсуждаются способы предупреждения вовлечения подростков в их немедицинское потребление. **Буклет предназначен только для взрослых** и может быть рекомендован родителям, педагогам и другим специалистам, работающим в сфере оказания помощи детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Надеемся, что предлагаемый материал позволит вам лучше ориентироваться в сложной и болезненной проблеме употребления психоактивных веществ несовершеннолетними. Не на все вопросы можно ответить в буклете. В случаях, когда информации недостаточно, обращайтесь к специалистам: их контакты приведены в буклете. В Санкт-Петербурге создана широкая сеть служб, занимающихся профилактикой зависимого поведения детей и подростков в системе образования, здравоохранения, социальной защиты населения.

Только все вместе мы сможем сделать жизнь наших детей более безопасной и счастливой.

ПРОВЕРЬТЕ, ЧТОБЫ ЗНАТЬ

Если Вы обнаружили у Вашего ребенка хотя бы пять из перечисленных ниже признаков, это может означать, что в его жизни появились проблемы, связанные с незаконным употреблением наркотиков:

- Подросток резко изменился в поведении.
- Наблюдаются резкие и частые смены настроения вне зависимости от ситуации.
- Стал скрытен.
- Перестал интересоваться внутрисемейными проблемами, учебной, прежними увлечениями.
- Стремится к уединению.
- Нарастает потребность в деньгах, обоснованная явно надуманными причинами; возможно исчезновение денег и вещей из дома.
- Появились новые подозрительные друзья, общение с которыми происходит в основном наедине или непонятными, «закодированными» фразами.
- Нарушение координации, когда движения становятся неуклюжими и порывистыми.
- Повышенная немотивированная агрессивность.

Стоит задуматься о причине таких перемен

Качанова Ольга Борисовна, начальник отдела по надзору за исполнением законов о несовершеннолетних Прокуратуры Санкт-Петербурга

Уважаемые родители!

Все мы хотели бы, чтобы наши дети росли здоровыми, сильными, счастливыми, нашли свое место в жизни. Но для этого нам вместе необходимо оградить их от тех опасностей и рисков, которые существуют в современном обществе. Это не-пременное условие их личностного роста и успешного развития. Один из таких рисков – угроза употребления детьми наркотических средств и психотропных веществ.

Вы всегда можете рассчитывать на нашу помощь, на поддержку закона в нашей совместной работе по предупреждению рисков, связанных с незаконным употреблением наркотических средств и психотропных веществ.
Телефон доверия Прокуратуры Санкт-Петербурга 318-27-02.

Коржик Михаил Михайлович, начальник сектора по обеспечению деятельности Анти-наркотической комиссии в Санкт-Петербурге

Уважаемые родители и коллеги!

Здоровье несовершеннолетних и молодежи является приоритетным направлением деятельности государства и общества в сфере сохранения и улучшения демографической ситуации.

В этих целях органы государственной власти Санкт-Петербурга, органы местного самоуправления внутригородских муниципальных образований, общественные объединения и религиозные организации, граждане создают необходимые условия для обучения, охраны труда и укрепления здоровья несовершеннолетних и молодежи, включающие запрещение незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ, профилактику их немедицинского потребления, наркомании, табакокурения и употребление спиртных напитков в подростковой и молодежной среде.

Координацию этой деятельности осуществляет возглавляемая Губернатором Санкт-Петербурга городская Антинаркотическая комиссия.

Информация и материалы о ее деятельности размещены на городском интернет-портале «Антинаркотическая политика в Санкт-Петербурге», а также имеются в секторе по обеспечению деятельности Антинаркотической комиссии в Санкт-Петербурге Аппарата Губернатора Санкт-Петербурга Администрации Губернатора Санкт-Петербурга (телефон 576-73-25, факс 576-72-53).

Горина Марианна Александровна, главный специалист отдела воспитательной работы и дополнительного образования Комитета по образованию Санкт-Петербурга

Уважаемые родители!

Если ребенок комфортно чувствует себя в семье, это резко снижает вероятность употребления им наркотиков. Но если ребенок испытывает чувство одиночества, в трудную минуту ему не у кого найти поддержку и защиту, то наркотик может стать для него тем, чего ему не хватает в реальной жизни. В отдельных случаях даже однократное употребление наркотического вещества или курительной смеси может привести к зависимости от них.

Будьте внимательны к любым изменениям в поведении Вашего ребенка, постарайтесь быть для него другом, установить с ним отношения взаимного уважения и доверия. И тогда подросток будет знать, что он в этом мире не одинок. Помните: чем раньше Вы заметите неладное, тем легче будет справиться с бедой.

С 2011 года в образовательных организациях Санкт-Петербурга организовано проведение социально-психологического тестирования подростков в возрасте 13–18 лет. Добровольное тестирование обучающихся, достигших возраста 15 лет, проводится при наличии их информированного согласия в письменной форме об участии в тестировании. Тестирование обучающихся, не достигших возраста 15 лет, проводится при наличии информированного согласия одного из родителей или одного из законных представителей. Результаты показывают, что 10% подростков в 2015 году подверглись риску предложения наркотиков через сеть Интернет, 8% в развлекательном клубе, 11% во дворе своего или соседнего дома, 11% в подростковом клубе, 10% около учебного заведения. Причинами начала проб наркотиков стали любопытство, эмоциональные проблемы и конфликтные взаимоотношения со взрослыми и сверстниками. При этом 44% подростков отметили, что из всех возможных видов помощи они нуждаются больше всего в доверительной беседе с близким человеком. Таким человеком для ребенка могут и должны стать прежде всего родители.

**Поддержите своего ребенка в трудный период взросления,
и вы убережете его от многих социальных рисков!**

КРИЗИС ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА – МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

Подростковый возраст – это остро протекающий переход от детства к зрелости, в котором в поведении ребенка переплетаются противоречивые тенденции: уровень притязаний подростка намного превышает его возможности и реальный социальный статус (он еще не взрослый, но начинает требовать, чтобы к нему относились как к взрослому); чрезвычайная сконцентрированность на самих себе, эгоцентризм, с одной стороны, а с другой – способность проявлять альтруизм (бескорыстие), внимание и чувствительность. С одной стороны, внимание неустойчиво, с другой стороны, подростки могут сидеть часами, сосредоточившись на том, что им действительно интересно; особенность эмоционального реагирования подростков — сравнительная легкость возникновения у них переживаний эмоциональной напряженности, психологического стресса, способность бурно и непосредственно выражать свои эмоции, зачастую неумение сдерживать радость, гнев, замешательство.

Рекомендации родителям. В этот непростой период Вам особенно важно проявлять терпение. Для разрядки эмоционального напряжения полезно научить подростка использовать юмор, самим уметь с помощью шутки разрядить напряженные ситуации. Нужно направить усилия на развитие поисковой активности подростков, «включать» его в такие виды деятельности (например, в системе дополнительного образования, внеурочной деятельности), в которых есть усложненные, интересные для них новые задания, предъявляющие к нему повышенные требования. Мечта имеет чрезвычайно важное значение для развития подростка, создавая идеальные образы будущего, как личностного, так и профессионального.

Важно «услышать», понять, о чем мечтают Ваши дети, обеспечить им стабильность, безопасность, уверенность в себе, помочь определиться с возможной профессиональной сферой будущей жизни. Ориентиром может стать «Кидбург» – первый детский город профессий в России. Это взрослый мир в миниатюре, в котором дети могут узнать, какие бывают профессии, выбрать дело по душе и заработать свои первые деньги. В городе работают более 60 зон профессий: банк; телестудия, космическая станция, аэропорт, полиция, больница, пожарная часть, школа искусств, почта и многое другое.

Контакты: телефон 8 (812) 336-46-06, сайт www.kidburg.ru

ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ ВОВЛЕКАЮТСЯ В НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ

Подростковая наркомания часто связана со свойственной подростковому возрасту тягой к экспериментированию, поиску новых необычных ощущений и переживаний. Иногда первую дозу подростку навязывают обманом – под видом сигареты или напитка, красивых таблеток, конфет.

Необходимо разъяснить подростку опасность и недопустимость употребления наркотиков, помочь ему найти возможности реализовать возрастные любопытство и склонность к риску в полезных и безопасных условиях.

Незаконному распространению наркотиков и наркомании часто способствует стремление подростка оказаться в «группе единомышленников». Подростки чувствуют себя одинокими в силу особенностей возраста. До 90% потребителей наркотиков начинают употреблять их в компаниях сверстников.

Важно знать друзей вашего ребенка, создавать возможности, чтобы они могли «появляться в доме», уважать право подростка на выбор приятелей.

Часто подростки пробуют наркотики из-за скуки или оттого, что им попросту нечем заняться. Социально нерискованные занятия, от которых они получали бы удовольствие, жизненно важны для подростка.

Необходимо организовывать досуг подростков, специально заниматься выбором интересной для них деятельности, а для этого понимать их возрастные потребности и интересы.

Вовлечение в употребление наркотиков может быть связано и с тем, что подросткам, в отличие от взрослых, переживание успеха жизненно необходимо, а возможностей и ресурсов для этого у них существенно меньше, чем у взрослых.

Необходимо организовать жизнь подростка в школе и дома так, чтобы он чувствовал себя достойным человеком, имел возможность самовыражения, высказывания собственного мнения без риска получить в ответ от взрослого пренебрежение или оскорбление.

Кто-то может начать употреблять наркотики «от нечего делать», а кто-то – от желания расслабиться от чрезмерных нагрузок.

Необходимо обеспечить оптимальную нагрузку подростков. Для очень многих детей необходим индивидуальный подход к учебной нагрузке и выбору увлечений.

Часто дети и подростки «уходят в наркотики» от семейных и личных проблем, заброшенности или, наоборот, гиперопеки.

Если Вы думаете, что Ваши семейные отношения, конфликты друг с другом не влияют на состояние подростка, Вы, скорее всего, ошибаетесь.

Некоторые начинают принимать наркотики, подражая родителям и старшим.

Важно, чтобы родители и другие взрослые стремились на собственном примере показывать, что жить без незаконного потребления наркотиков можно и нужно.

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

■ Старайтесь сохранять с детьми контакт и хорошие отношения. Ребенок, который дружит с родителями, доверяет учителю, с меньшей вероятностью попадет в компанию, где употребляют наркотики, а если все-таки начнет их употреблять, то с большей вероятностью обратится за помощью к родителям, педагогу, сможет отказаться от предложения попробовать наркотики.

■ Не «загоняйте детей в угол», не ставьте их в положение, которое кажется им безвыходным, чтобы не создать ситуацию, в которой единственным выходом им покажутся наркотики. Помните, что подросток и так находится в сложной ситуации: не всегда может объяснить свои поступки, не всегда в силах делать то, что от него требуется. Есть кризисные моменты в этом возрасте, когда ребенку нужна Ваша помощь, а не брань и угрозы. Даже самый трудный диалог с подростком постройте так, чтобы он не чувствовал себя униженным и оскорбленным и смог сохранить самоуважение, чувство собственного достоинства. Помните, что критиковать можно поступки, а не личность подростка.

■ Учите детей справляться с трудностями, преодолевать их, обсуждайте с ними их проблемы и возможные пути решения.

■ Старайтесь сами конструктивно справляться со своими трудностями и честно объясняйте детям, как вы это делаете.

■ Не делайте культа из лекарств, не допускайте, чтобы дети привыкали принимать лекарства по любому поводу.



■ Считайте деньги, не оставляйте их без присмотра, чтобы не провоцировать ребенка. Интересуйтесь и контролируйте траты детей. Подросткам обязательно нужны карманные деньги, но в их распоряжении не должно быть больших сумм. Необходимо следить за тем, чтобы в доме не появлялись чужие вещи непонятного происхождения.

■ Будьте внимательными к детям, их поведению, состоянию. Часто родители замечают, что их ребенок принимает наркотики, через год, а то и позже.

■ Не пытайтесь скрывать ситуацию употребления наркотиков ребенком, если она уже создалась. Обращайтесь к специалистам районных и городских служб. Проконсультируйтесь у специалиста, даже если нет уверенности в том, что проблема существует.

■ Не надейтесь на чудо – отказаться от незаконного употребления наркотиков можно только благодаря объединению усилий и сотрудничеству родителей, врачей, других специалистов. Не существует никаких «абсолютно надежных» лекарств и методов лечения от наркотической зависимости. Зависимость всегда имеет психологический компонент, устранить который можно лишь длительной психологической работой.

■ Создавайте дома нетерпимую обстановку по отношению к незаконному обороту и потреблению наркотиков.

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ?

- Запугивать (малоэффективно в подростковом возрасте).
- Лгать, давать неверную информацию (мифы).
- Использовать в качестве наказания за проступок методы физического и психологического насилия, лишать подростка общения, любимых занятий и т. п.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОКОЛО ВАШЕГО ДОМА ИЛИ ШКОЛЫ ПРЕДЛАГАЮТ НАРКОТИКИ?

- Обратит внимание и запомнить внешность человека, предлагающего наркотики.
- Вызвать полицию.
- Оставить письменное заявление в отделении полиции, сохранить копию.



ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

8-800-2000-122 (круглосуточно) – Всероссийская служба детского телефона доверия.

004 (круглосуточно, анонимно) – Городской мониторинговый центр (психолог для детей и подростков).

251-00-33 (круглосуточно, анонимно) – телефон доверия консультативно-диагностического центра репродуктивного здоровья подростков «Ювента».

8-800-25-000-15 (по будням, с 9:00 до 18:00, обеденный перерыв с 13:00 до 14:00) – линия помощи «Дети онлайн» (любые виды помощи и консультаций для детей, которые столкнулись с опасностью или негативной ситуацией во время пользования Интернетом или мобильной связью: виртуальное преследование, домогательство, грубость, шантаж, мошенничество, несанкционированный доступ к ПК, нежелательный контент и т. д.).

708-40-41 (круглосуточно, анонимно) – экстренная психологическая помощь для детей, подростков и их родителей института психотерапии «Гармония».

344-08-06 – телефон доверия экстренной психологической помощи семьям в трудных жизненных ситуациях.

714-42-10, 714-45-63, 714-15-69 (круглосуточно) – наркологический телефон доверия.

Уполномоченный по правам ребенка в Санкт-Петербурге
сайт www.spbdeti.org; e-mail: admin@spbdeti.org; spbdeti@mail.ru

ГУ МВД России по Санкт-Петербургу и Ленинградской области:
телефон доверия 573-21-81 e-mail obrashenia@mail.ru

