

Министерство образования Нижегородской области  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
"Детский оздоровительно-образовательный центр Нижегородской области  
"Дети против наркотиков"

## **Как уберечь ребёнка от наркомании?**

(для педагогов, социальных педагогов, психологов, руководителей образовательных организаций, руководителей органов, осуществляющих управление в сфере образования, родителей)

1

**Нижний Новгород**

"Детский оздоровительно-образовательный центр Нижегородской области "Дети против наркотиков"

### **Составители:**

Составители: Т.Н. Шиголина, заместитель директора, Н.Н.Нелидова, методист государственного бюджетного учреждения дополнительного образования "Детский оздоровительно-образовательный центр Нижегородской области "Дети против наркотиков" по материалам журнала "НаркоНет". Россия без наркотиков".

## **Введение**

Эти рекомендации адресованы педагогам, социальным педагогам, психологам, руководителям образовательных организаций, руководителям органов, осуществляющих управление в сфере образования, родителям.

Изучая материалы журнала "НаркоНет». Россия без наркотиков", мы сочли необходимым собрать рекомендации по профилактике и предупреждению употребления наркотиков детьми, подростками, молодежью.

Если ваш ученик, ребенок, друг уже стал жертвой наркомании, то необходимо срочно обращаться в специальные центры, к наркологам; то есть тем, кто может оказать квалифицированную профессиональную помощь. В этих рекомендациях вы не найдете информации по программам выхода из наркотического тупика. Мы всего лишь попытались дать несколько советов на тему о том, как в него не войти.

Человечество до сих пор находится в плену заблуждений в отношении профилактики и предупреждения распространения наркомании. Самое главное из них состоит в том, что многим кажется: со мной и моими близкими этого случиться не может. Увы, опыт многих благополучных семей и уважаемых школ показывает, что зло наркомании достаточно изобретательно в своем стремлении захватывать новые и новые пространства, уничтожая человеческие жизни и судьбы.

Второе заблуждение: борьба с наркотиками - это дело специалистов. Действительно, помощь лицам, злоупотребляющим наркотиками, должна быть сосредоточена в руках профессионалов.

И, наконец, заблуждение третье: человечество уже обладает всем необходимым арсеналом средств для того, чтобы справиться с наркоманией. К сожалению - это не так.

В данных рекомендациях мы знакомим с психологическими характеристиками подросткового возраста, моделями аддиктивного поведения или пристрастия к наркотикам и как в соответствии с возрастом построить непростой разговор с ребенком - разговор о наркотиках.

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 возраст первого знакомства с наркотиками - 11-17 лет. Участились случаи приобщения к наркотическим и другим психоактивным веществам детей 8-10 лет.

## 1. Психологические характеристики подросткового возраста.

Для понимания причин и механизмов развития наркомании очень важно учитывать психологические характеристики подросткового возраста, который по своей сути является **кризисом взросления**.

Этот переломный возраст разными подростками переживается по-разному, создавая им различные психологические и социальные трудности. У одних этот этап жизни осложняется **кризисом идентичности**, у других - **кризисом авторитетов**.

Кризис также может проявляться деперсонализацией (переживанием кажущейся чуждости своего "Я"), переживаниями своих, чаще всего воображаемых, физических недостатков, ипохондрией (чрезмерной озабоченностью своим здоровьем), нарушениями пищевого поведения (отказом от пищи или прожорливостью), бесплодным рассуждательством, асоциальным поведением и даже мыслями или стремлениями к самоубийству. Знания об этом особенно необходимы для создания взрослеющим подросткам благоприятных жизненных условий, с тем чтобы предупредить их интерес к психоактивным веществам и потребности в использовании.

**Кризис взросления** - перестройка внутреннего переживания, состоящая в изменении того, что определяет отношение подростка к среде, то есть в изменении потребностей и побуждений, движущих поведением подростка. В этом критическом периоде на протяжении короткого времени (нескольких лет, одного года) сосредоточены резкие и основополагающие сдвиги в личности подростка. Он в короткий срок меняется в целом, в основных чертах личности.

Суть кризиса в поисках идентификаций - усвоения образцов поведения значимых для подростка других людей. При этом происходит объединение прошлого опыта, реальных и потенциальных способностей, сиюминутных выборов в проблемных ситуациях.

Развитие становится стремительным по темпу происходящих изменений в психике и поведении. Часто обнаруживается трудновоспитуемость, ухудшается успеваемость, ослабевает интерес к школьным занятиям, падает общая работоспособность или развивается скрытность, тяготение к жизни в "параллельных мирах", стремление к уходу в себя. Развитие сопровождается более или менее острыми конфликтами с окружающими. Выраженность этих проявлений различна, вариаций кризиса больше, чем особенностей стабильного периода. Внешние условия определяют характер обнаружения и тип протекания кризиса взросления. Подросток, вступающий на путь взросления, теряет интересы, еще вчера направлявшие его деятельность, прежде сложившиеся формы внешних отношений и внутренней жизни как бы заустевают.

Ухудшение успеваемости и работоспособности, дисгармоничность во внутреннем строении личности, отмирание прежде установившейся системы интересов, негативный, протестующий характер поведения, - все эти признаки

подросткового кризиса многие исследователи оценивают как стадию дезориентировки во внутренних и внешних отношениях, когда человеческое "Я" и мир разделены более чем в иные периоды.

В кризисный период качественно меняется содержание познавательных процессов. Для подростка гораздо более важным становится не установление того или иного факта, а определение его собственного отношения к этому факту. Объективность на время уступает субъективности. Переход к высшей форме интеллектуальной деятельности сопровождается временным снижением работоспособности. Если подросток во время кризиса окажется неспособным к идентификации, возникает путаница ролей и трудности в эмоциональных отношениях с людьми, в социальной и профессиональных сферах. Кризис периода взросления либо недооценивают, либо считают очень опасным. Он может стать причиной различных форм отклоняющегося поведения, личностных нарушений, провокации психозов или условием возникновения нервно-психических расстройств. Осложнение и бурное протекание процесса взросления наблюдается у 20% подростков.

**Кризис идентичности** - проявляется в чувстве неполноценности, депрессивном настроении и суицидальных намерениях. Эти переживания могут сочетаться с деперсонализацией и ипохондрией. Взрослеющий подросток реагирует на то, что он уже не ребенок, на несоответствие биологических возможностей социальным, на неуверенность в своих знаниях и умениях в новом статусе, на резкие изменения, происходящие в организме растущего человека. Подросток мучается вечными вопросами: о том, что он из себя представляет? Зачем существует? Как к нему относятся окружающие? Он может сомневаться в собственной самобытности, воспринимать себя как жалкую копию других. В связи с этим возникает неприятие социальных правил, в том числе и семейных.

Неуверенность и тревога, возникающие в связи с переживаниями могут привести к страху потери телесного и особенно психического единства с одновременным стремлением преодолеть эту боязнь с помощью ритуалов (рассматривания своей внешности, ощупывания собственного тела). Наряду с неуверенностью собственного существования может быть неопределенность жизненных целей, выбора профессии, круга друзей, сексуальной ориентации и сексуального поведения, религиозной идентификации, нравственных устоев или лояльности к референтной группе. Это расстройство может быть также начальным проявлением серьезных личностных изменений. Следствием этих переживаний может стать поиск средств, способных улучшить душевное состояние, что и приводит к употреблению психоактивных веществ.

По сути, эта форма кризиса может быть выражена в простой формуле: **подросток стремится ощущать себя взрослым**, стремиться утверждать свою взрослость любыми доступными ему средствами. Очевидно, что средств у вчерашнего ребенка еще мало, и, при неправильном отношении

взрослых, отсутствующие средства заменяются их суррогатами - в том числе - наркотиком - как символом взрослости, как средством снятия напряжения, как способом идентификации.

**Кризис авторитетов** - смена способа миропонимания, побуждаемая стремлением понять и принять мир взрослых, а не слепо подчиниться ему. Кризис авторитетов проявляется *протестом против семьи, школы, других давящих на него взрослых*. Подросток пытается противостоять власти, порядку, общепринятым нормам или отказывается от противостояния, ощущая себя слишком слабым для борьбы. Кризис протекает тем болезненнее, чем меньше чувствительности и понимания проявляют взрослые. Немало семей и педагогов на первые еще неосознанные попытки подростка отстаивать свое право на собственный мир, собственное понимание правил поведения реагируют усилением давления на ребенка.

Побег в самых различных его видах - наиболее частая форма реакции в ситуации неразрешимого противоречия для ребенка. Побег из дома, резкий бунт против установленных правил, побег без побега, связанный с уходом в мир воображаемый. Очевидно, что наркотик предоставляет человеку замечательно-простой способ ухода от неприемлемой им давящей действительности.

Избегание реальности может также проявляться в наркотизации, алкоголизации или вступлением в разнообразные секты, молодежные официальные или неофициальные группировки.

**Кризис в форме деперсонализации** - в переживаниях подростка преобладают изменения восприятия своего душевного и телесного "Я", а также других людей и окружения. Субъективно *переживания отчуждения* воспринимаются как кажущееся изменение действительности или утрата реальности.

Деперсонализация связана с трудностями формирования идентичности и выполняет функции механизма психологической защиты и избегания. Она наблюдается у 30-70% молодых людей. Для нее характерна тревога, чувство отчуждения, беспокойство в связи с этим переживанием, субъективное понимание неадекватности эмоциональных реакций.

Деперсонализация может проявляться состояниями, при которых окружающее меняется, кажется чуждым, необычным, неясно воспринимаемым, как будто через пелену, туман, кисею, либо видится удаленным, смазанным, тусклым, неживым, серым. Люди и предметы кажутся странными, ненастоящими подобными куклам, марионеткам, жизнь представляется застывшей, нереальной, лишенной естественных красок и движения. Иногда меняется и восприятие тела, оно кажется чужим, незнакомым, плохо управляемым, необычно легким или исчезнувшим. При этом движения, поступки наблюдаются как бы со стороны, сочетаясь с непониманием того, как управлять таким телом.

Возникают сомнения в принадлежности: "Мое или не мое". Может измениться восприятие психического "Я". В таких случаях говорят о том, что

человека как будто бы покинула душа, что себя он воспринимает как во сне, что его как бы вовсе не существует, он действует механически, автоматически. При этом мысли разбегаются, не подчиняются воле, собственный голос лишается ясности, появляется второе "Я", наблюдающее за другим "Я" со стороны, теряются чувства в особенности к близким людям ("любят только в мыслях, а не сердцем"). Чем младше подросток, тем менее точно он может дать отчет о переживаниях такого рода. Он сообщает о своей измененности, инакости, утверждает, что он не такой как все, или был иным прежде, однако не способен объяснить характер этих изменений.

Наблюдаются также близкие по происхождению симптомы "уже виденного", "уже пережитого" или "никогда не виденного". При этом, новая ситуация воспринимается на какой-то короткий момент как знакомая, или, наоборот, знакомая обстановка кажется чуждой, никогда не переживавшийся. Эти явления, особенно ярко выступающие у подростков, могут быть и в рамках психического здоровья, и могут оказаться симптомами таких нервно-психических расстройств как неврозы. Неприятный, а порой, и болезненный характер этих переживаний заставляет искать возможности для их облегчения.

Молодежь в своем стремлении освободиться от опеки старших использует разные средства. ***Отсутствие взаимопонимания в семье, чрезмерное давление родителей, недостаток уверенности в собственных силах - все это заставляет подростков объединяться в группы.*** В них молодежь пытается получить то, что не может иметь дома - доверие, понимание, поддержку, добрые чувства. Кроме того, объединяясь, подростки развлекаются, стремятся выразить себя.

В поисках новых, необычных ощущений и переживаний подростки экспериментируют с ингалянтами, алкогольными напитками, наркотическими веществами. Две трети подростков знакомятся с ними из любопытства, желая получить свой первый опыт, соприкасаясь с запретным.

До 90% наркоманов начинают употреблять наркотические вещества в неформальных группах. Обычно это происходит вдали от взрослых в одних и тех же укромных местах: в подвалах, на лестницах и чердаках, в парках и садах. Нередко в компании первую дозу получают обманым путем в качестве "нового сорта сигареты" или другой необычной "приманки" (таблеток, напитков или даже инъекций).

Обычно экспериментирование с токсическими и наркотическими веществами совершается в группе и поддерживается интересом к необычному всех "товарищей". В части случаев начало употребления определяется подражанием старшим. Примерно треть подростков получает свой первый опыт и продолжает его под давлением авторитета группы сверстников. Объясняя свой интерес к алкогольным напиткам, они говорят: "Потому что мои друзья тоже пьют"; "Чтобы друзья не считали меня мокрой курицей". Особенность возраста -

формирование идентичности усвоении образцов поведения значимых для подростков других людей.

***Наркотическая зависимость возникает не сразу, ей предшествует аддиктивное поведение. Под этим термином, обозначающим злоупотребление, пагубную привычку или пристрастие, именуют не болезнь, а нарушение поведения.***

## **2. Модели аддиктивного поведения.**

Аддиктивное поведение развивается двумя различными путями:

- ✓ в первом случае подростки пробуют различные психоактивные вещества: бензин, клей, затем алкогольные напитки, не гнушаясь при этом предложенных таблеток или сигарет с марихуаной. Последовательность употребления может быть различной, экспериментирование продолжается до того момента пока не будет окончательно выбрано наиболее предпочитаемое вещество. Иногда злоупотребление обрывается раньше;
- ✓ во втором - наблюдается злоупотребление только одним каким-нибудь психоактивным веществом (бензином, алкоголем или др.). Раннее сосредоточение на одном "наркотике" обычно связано с недоступностью других. Реже происходит произвольный выбор.

Специалисты выделяют несколько моделей аддиктивного поведения или пристрастия к наркотикам.

### ***Успокаивающая модель.***

Это один из наиболее распространенных вариантов применения психоактивных веществ и наркотиков с целью достижения ***душевного спокойствия***. Их употребление направлено на снятие нервного напряжения, на то, чтобы расслабиться, успокоиться, забыться, уйти от неприглядной или опасной действительности, от неразрешимых жизненных проблем. Подростки свою алкоголизацию или наркотизацию объясняют следующим образом: "Чтобы быть спокойнее".

Иногда ***нервно - психическое напряжение*** является самостоятельным мотивом употребления различных препаратов вне зависимости от особенностей личности или характера. Доминирующим мотивом оказывается высокий уровень психодинамической напряженности, преобладание пониженного настроения, нередко с раздражительностью, мрачностью.

Недостаточно приспособленные, не нашедшие своего места в жизни, плохо адаптирующиеся к новой среде подростки находятся в связи с неудовлетворенностью своими отношениями с окружающими в состоянии постоянного психического напряжения. Им приходится искать путей ***гармонизации*** своего положения. Не умея нормализовать свои отношения с близкими в семье, с товарищами в учебном заведении или друзьями в неформальной группе, подростки используют психоактивные вещества, для того,



чтобы они выполнили роль спасательного круга, в нарушении межперсональных отношений. Они говорят, что это делается для того: "Чтобы было легче разговаривать с людьми". Привычка использовать психоактивные вещества угрожает стать постоянной формой бегства от реальности при малейших препятствиях на жизненном пути.

Отдельные подростки употребляют психоактивные вещества для **изменения эмоционального состояния**: тревоги, депрессии, апатии. Их цель - улучшить настроение, добиться эмоционального комфорта в трудных, критических жизненных ситуациях (разрыв с членами семьи, утрата значимой фигуры, разочарование в любви, дружбе). Пристрастие к психоактивным веществам может возникнуть как способ **самолечения** на начальных этапах невротических или психопатических расстройств, иногда еще во время отсутствия явной симптоматики.

#### ***Коммуникативная модель.***

Эта модель пристрастия к наркотикам может возникнуть в связи с неудовлетворенными потребностями в общении, любви, доброжелательности. Прием психоактивных веществ облегчает общение со сверстниками своего и противоположного пола. Преодолевается чувство замкнутости, стеснительности, появляется уверенность в своих возможностях. "Принимаю для того, чтобы легче общаться с другими людьми", - говорит подросток. Имеются сведения, что до 30% всех алкоголиков начинают с привычки принимать "допинг" перед общением, в особенности, с лицами противоположного пола. В состоянии опьянения не только облегчается общение, но и возникают чувства раскованности, безопасности, свободы в поступках и самовыражении, появляется впечатление тесного контакта с окружающими. К этому средству чаще всего прибегают замкнутые, тревожно- мнительные, эмоционально-ранимые подростки.

#### ***Активирующая модель.***

В одних случаях подростки применяют психоактивные вещества с целью **подъема жизненных сил**, бодрости, усиления активности. Будучи неуверенными в своих силах и возможностях, имея пониженную самооценку, подростки пытаются достичь прямо противоположного - уверенности, бесстрашия, раскованности. В опьянении становится легче реализовать истинные и воображаемые способности, совершить "выдающиеся поступки". В других случаях, таким же образом достигается **выход из состояния скуки**, душевной пустоты и бездействия. Алкоголизация или прием наркотика, например, может создать у подростка впечатление прекрасной приспособленности и вполне удовлетворительной самореализации.

#### ***Гедонистическая модель.***

Употребление психоактивных веществ используется также и для получения удовольствий, вызывания у себя приятных ощущений, психического и

физического комфорта. Вызванный, в таком случае, на откровенность подросток признается, что "делаю, потому что мне это нравится". Они стремятся создать фантастический мир галлюцинаторных образов, пережить блаженное состояние эйфории. Так, например, происходит при вдыхании ингалянтов (бензина, паров клея и т.д.). Стремление к получению удовольствий с помощью химических средств возникает из-за невозможности и неумения развлечь себя иным образом (с помощью спортивной, творческой и иной активности). Этим способом подростку удается компенсировать нереализованные потребности. Если наркотическое опьянение даст желаемое наслаждение, то это довольно быстро приведет к формированию болезненного пристрастия.

#### ***Конформная модель.***

Стремление подростков подражать, не отставать от сверстников, быть принятыми группой может привести к потреблению психоактивных веществ именно с этой целью. В 90% случаев злоупотребление наркотиками и токсическими веществами начинается в неформальных группах. Чтобы для собственного утверждения пережить принадлежность к группе, укрепить свой социальный статус, подростки вынуждены разделять со своими товарищами всю их активность, в том числе, и касающуюся психоактивных веществ. Подросток говорит: "Я делаю это, потому что мои друзья тоже колются", "Чтобы друзья не считали меня мокрой курицей". Развитие этой модели связано со стремлением подражать лидерам, некритически перенимать все, что касается коллектива, к которому принадлежит подросток.

#### ***Манипулятивная модель.***

Возможно использование психоактивных веществ для манипулирования другими, для их эксплуатации, для изменения ситуации в собственную пользу, для достижения тех или иных преимуществ. Истероидные подростки, например, желая покрасоваться, привлечь к себе внимание своей необычностью, способностью "много выпить", добиться лидирующего положения, охотно пользуются наркотиками и алкоголем. Эпилептоидные подростки посредством психоактивных веществ пытаются подчинить себе ситуацию, успешно выступить в роли лидера.

#### ***Компенсаторная модель.***

Эта модель поведения определяется необходимостью компенсировать какую-то неполноценность личности, дисгармонию характера, мотивационной сферы. У подростков, которые плохо переносят конфликты и любые трудности в школе и дома, возникает наибольший риск закрепления пристрастия к наркотикам, как формы реагирования на любые жизненные проблемы. Это создает впечатление разрешения трудностей и помогает избежать неприятных переживаний. Алкоголизирующимся и наркотизирующимся подросткам свойственно немедленно получать удовольствие безотносительно от непосредственных и отдаленных последствий.

Употребление токсических и наркотических веществ способствует увлечению бесконечно слушать современную ритмическую и обязательно громкую музыку, азартными играми, пристрастием к игральным автоматам, сексуальному экспериментированию и беспорядочным половым контактам.

Формирование наркотического пристрастия в значительной степени связано с групповой психологической зависимостью, т.е. с появлением потребности к употреблению того или иного токсического вещества только тогда, когда собирается "своя компания". Не меньшее значение для ее формирования имеют существенно сниженные адаптивные возможности подростков, обусловленные эмоциональной неустойчивостью, недостаточным самоконтролем поведения, низкой самокритичностью, неразвитой рефлексией, эгоцентричностью, неуверенностью в себе или чрезмерной переоценкой собственного "Я", бегством от реальности, инфантильностью, чувством неспособности справиться с трудностями, отсутствием устойчивых интересов и увлечений.

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 дети разобраться в далеко не простых вопросах. Действительно, очень важно, чтобы эта работа соответствовала возрасту ребенка и социальной ситуации его развития.

### **3. Как построить такой непростой разговор с ребенком - разговор о 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 лучшее 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: «Моя мама убьет 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 сопротивление 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.

***Учитесь слушать.*** Ребенок должен знать, что Вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит? Какие проблемы он решает в настоящее время? Попытайтесь найти вместе с ребенком выход из проблемы, отрицающий возможность применения наркотика. Никогда



не используйте информацию, полученную от ребенка во вред ему. Оговорите с ребенком те случаи, которые дают Вам право поступить вопреки желанию ребенка (например: очевидный вред здоровью его собственному или его друзей, информация о готовящемся преступлении и т.д.)

***Давайте советы, но не давите советами.*** Мы уже говорили о множественных проблемам подросткового возраста, о потребности - вырваться из-под диктата взрослых. Все это требует особого такта. Как показывают житейские наблюдения, мы все не очень любим, прислушиваться к чужому мнению.

***Подумайте о своем примере.*** Трудно предположить, что кто-то поверит советам родителя, который сам злоупотребляет курением, алкогольными напитками и так далее. Не забудьте, что даже такие "невинные" пороки требуют объяснения ребенку.

***Поддерживайте в ребенке самоуважение и думайте о его самореализации.*** Пожалуй, это самое важно и трудное. Все наши советы в большей степени относятся к предупреждению развития наркомании. Проблема преодоления множественных кризисов взросления во многом обусловлена этой непреодолимой потребностью - "Быть", "Состояться", "Самореализоваться". Наверное, если бы не было этой человеческой жажды, то не был бы возможен никакой человеческий прогресс. Наркотик чаще всего находит свои жертвы среди тех, кто не сумел добиться уважения и самоуважения, в чьей жизни оказался вакуум: дел, любви, интересов, доверия, заботы, ответственности. **Чем более сформировано у ребенка чувство самоуважения, тем больше вероятности, что он сможет сказать "Нет" - в ответ на предложение испытать новые ощущения, стать взрослее или быть таким как все.**

17

## **Заключение**

### **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.