

# РАСТИ БЕЗ НАРКОТИКОВ



*Руководство для родителей  
по профилактике употребления наркотиков  
детьми и подростками*

Москва 2011



# **РАСТИ БЕЗ НАРКОТИКОВ**

**Руководство для родителей по профилактике  
употребления наркотиков детьми и подростками**

**Подготовлено сотрудниками  
Управления Государственного антинаркотического комитета  
по Центральному федеральному округу**

В брошюре всего пронумеровано \_\_\_\_ с.

Редактор \_\_\_\_\_

Компьютерная верстка \_\_\_\_\_

Регистрационный номер \_\_\_\_\_ от

*Отпечатано в Управлении делами  
Организационно-административного департамент  
Федеральной службы Российской Федерации  
по контролю за оборотом наркотиков*

*Тираж \_\_\_\_ экз. по заказу № \_\_\_\_\_*

## СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

*Каждая семья имеет свою систему ценностей, которая определяет стандарты поведения, принятия решений. Если употребление наркотиков в семье категорически осуждается, то это помогает детям и подросткам негативно относиться к этим веществам. Подобное неприятие базируется на определенной шкале ценностей: социальных, семейных, религиозных и др.*

*Общество, родители должны помочь детям и подросткам обрести истинные ценности жизни.*

### СОЗДАВАЙТЕ КОНСТРУКТИВНЫЕ СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

• **Говорите открыто о ценностях.** Важно, чтобы дети поняли, почему такие ценности, как честность, ответственность, самостоятельность, являются важными при принятии правильных решений в жизни. Если ребенок научится принимать самостоятельные правильные решения, то в дальнейшем он всегда сможет найти выход в трудных житейских ситуациях.

• **Ваши поведение, поступки влияют на развитие системы ценностей у детей.** Дети копируют поведение своих родителей. Постарайтесь не употреблять лекарства в присутствии детей. Помните, что ваше поведение и отношение к химическим веществам могут повлиять на принятие ребенком решения относительно употребления наркотиков. Научите детей понимать и принимать различия между тем, что можно делать родителям и детям. Это правило должно неукоснительно и постоянно соблюдаться.

• **Посмотрите на соответствие между вашими словами и поступками.** Дети быстро замечают, когда родители говорят неправду или уклоняются от своих обязанностей. Например, прося ребенка сказать по телефону, что вас нет дома, вы даете урок двойной морали: иногда можно быть нечестным и солгать.

• **Вы должны быть убеждены, что ребенок понимает ваши семейные ценности.** Родители часто заблуждаются, считая, что дети «впитывают» семейные ценности без обсуждения. В беседе с ребенком вы всегда можете понять и убедиться в том, насколько он понимает их. Обсудите с ребенком самые обычные житейские ситуации. Например: «Что ты будешь делать, если впереди стоящий в очереди человек обронит деньги?»

### УСТАНАВЛИВАЙТЕ И ИСПОЛНЯЙТЕ СЕМЕЙНЫЕ ПРАВИЛА, ЗАПРЕЩАЮЩИЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ

Родители должны устанавливать определенные семейные правила, которых должны придерживаться дети. Особенно жесткими должны быть правила в отношении употребления наркотиков. Установление правил — это лишь половина дела, надо продумать систему наказания при нарушении их.

• **Разъясните детали.** Объясните детям, почему необходимы подобные правила, что это за правила, какое поведение они подразумевают. Обсудите последствия нарушения правил, какое наказание последует за это, как оно будет исполняться и какова его цель.

• **Будьте последовательны и настойчивы.** Дети должны четко понимать, что

правило «никаких наркотиков» остается незыблемым везде и всегда: дома, у друзей, на вечеринке, в походе и т. д.

- **Будьте благоразумны.** Не добавляйте новых наказаний за нарушенное правило, если вы их не обговорили заранее. Избегайте нереальных угроз типа: «Твой отец убьет тебя, когда ты придешь домой!..» Реагируйте спокойно и исполняйте наказание, обговоренное заранее за нарушение правила.

## **ВЛАДЕЙТЕ АДЕКВАТНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ**

Как родители, вы должны знать подробную информацию о наркотиках, чтобы грамотно и корректно обсуждать с детьми эту тему. Кроме того, владея информацией, вы скорее обратите внимание, если у вашего ребенка появятся проблемы с наркотиками.

Как минимум, вы должны знать:

- Виды наиболее употребляемых наркотиков.
- Знать опасности, связанные с употреблением наркотиков.
- Уметь определять внешние признаки употребления наркотиков.
- Быть осведомленными об «уличных» названиях наркотиков.
- Распознавать признаки употребления наркотиков, симптомы наркотического опьянения, замечать изменения в поведении, настроении, внешнем виде ребенка.
- Знать, как реагировать на употребление ребенком наркотиков, где и как можно быстро получить квалифицированную помощь.

## **УМЕЙТЕ РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЕНКОМ И СЛУШАТЬ ЕГО**

Многие родители не решаются обсуждать с детьми проблему употребления наркотиков. Некоторые не верят, что их ребенок будет употреблять наркотики. Другие постоянно откладывают подобные разговоры, потому что не знают, что и как говорить. Иногда родители просто боятся заострять внимание детей на подобных вещах.

Не ждите, когда у вашего ребенка появятся наркотические проблемы. Многие молодые люди, находящиеся на излечении, говорят, что их родители не догадывались о том, что они уже употребляли наркотики более двух лет. Начинать говорить с детьми о наркотиках как можно раньше и постоянно оставайтесь открытыми для общения на эти темы. Не бойтесь признаться, что вы не знаете ответов на все вопросы. Дайте понять вашему ребенку, что вы интересуетесь, беспокоитесь, что можете работать вместе в поисках ответов.

## **УЧИМСЯ БЕСЕДОВАТЬ С ДЕТЬМИ О НАРКОТИКАХ**

- **Будьте хорошим слушателем.**

Сделайте все возможное, чтобы ребенок не стеснялся и не боялся обращаться к вам со своими вопросами и проблемами. Внимательно слушайте, что говорит ребенок. Не проявляйте гнев на то, что вы услышите от ребенка. Если необходимо, то сделайте перерыв, отдохните, успокойтесь, а потом продолжите разговор. Обратите внимание на то, о чем ребенок не хочет разговаривать. Если ребенок не

говорит вам о своих проблемах, то возьмите инициативу на себя, проявите заинтересованность, расспросите о делах.

- **Не уклоняйтесь от самых щекотливых и болезненных тем.**

Молодые люди должны знать, что могут полагаться на своих родителей и получать у них точную информацию на любую интересующую тему. Если ребенок обращается к вам в неудобное время, то объясните ему, почему вы не можете побеседовать с ним в данное время, попросите отложить разговор на ближайшие часы.

- **Хвалите и одобряйте.**

Старайтесь замечать то, что ваши дети делают правильно. Когда родители чаще хвалят, чем критикуют, то дети начинают чувствовать себя более уверенными при принятии решений. Это не означает не замечать ошибок ребенка и не обращать на них внимания.

- **Выражайтесь ясно и просто.**

Когда вы говорите об употреблении наркотиков, давайте ребенку ясно понять, что именно вы хотите сказать, что ожидаете от него. Например: «В нашей семье никогда не употребляют наркотики, не разрешают этого детям».

- **Ведите себя соответственно словам.**

Дети учатся на примерах. Ваше собственное поведение должно быть честным, открытым, справедливым и соответствовать словам.

## **УЧИМСЯ ЭФФЕКТИВНО ОБЩАТЬСЯ**

Понимания в общении между детьми и родителями не всегда просто достичь. У детей и взрослых разные способы и стили общения, различные реакции, манера слушать и задавать вопросы и т.д. На успех разговора могут влиять время, место, обстановка.

Постарайтесь найти время, чтобы в спокойной обстановке не спеша обсудить важные вопросы, проблемы.

### **✓ ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ:**

- **Внимательно слушайте.**
- **Не перебивайте.**
- **Дайте возможность ребенку высказаться.**
- **Говорите только после высказываний ребенка, если он ждет ответной реакции или ответа.**
- **Наблюдайте за выражением лица ребенка и его жестами («языком тела»).**

Читая эти знаки, вы лучше поймете, что чувствует ваш ребенок. Когда ребенок нервничает, чувствует себя некомфортно, то он суетится, хмурится, барабанит пальцами по столу, притопывает ногой, смотрит на часы. Если он спокоен, то смотрит в глаза, улыбается, выглядит расслабленным.

- **Будьте отзывчивы.**

Во время разговора показывайте, что вы внимательно слушаете: кивайте головой, смотрите в глаза, ободряюще обнимите.

Ответ начинайте фразами от 1-го лица: «Я очень заинтересован...», «Я понимаю, что иногда трудно...», «Меня беспокоит...».

Если ребенок говорит то, что вам неприятно, что вы не хотите слышать, не перебивайте его, выслушайте до конца.

Не старайтесь сразу давать ребенку советы. Внимательно выслушайте его, постарайтесь понять его чувства.

Убедитесь, что вы правильно поняли вашего ребенка, попросите его подтвердить, так ли это.

## **БЕСЕДУЕМ О НАРКОТИКАХ, ИСХОДЯ ИЗ ВОЗРАСТА ДЕТЕЙ (по возрастным группам)**

### **Дошкольники**

Антинаркотическое обучение нужно начинать в дошкольном возрасте, так как привычки, выработанные у ребенка в детстве, в дальнейшем повлияют на принятие решений.

Трех-четырёхлетний ребенок еще не готов к комплексному обучению, к пониманию сложных фактов о наркотиках, но его можно начинать обучать навыкам принятия решений, навыкам разрешения проблем. Эти навыки потребуются ему в дальнейшем при принятии решений об отказе от наркотиков.

Помните, что в этом возрасте дети не умеют долго слушать, они предпочитают игровую деятельность.

Вы сможете развивать умение принимать решение в процессе совместной игры с ним — «учимся делая». Предложите ребенку несколько приемлемых для вас вариантов решения. Когда ребенок сделает свой выбор, похвалите его и постарайтесь, чтобы он выполнил выбранный им вариант.

#### **✓ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЕЙСТВИЯ:**

- Выделите отдельное время для регулярных занятий с ребенком.
- Совместные игры, чтение книг, прогулки — все это способствует установлению теплых и доверительных отношений с детьми.
- Покажите вашему ребенку вредные и опасные вещества, находящиеся в вашем доме. Предметы бытовой химии (краски, растворители, лаки, клей, порошки и т. д.) имеют предупреждающие наклейки, прочтите их ребенку. Храните вещества бытовой химии отдельно от продуктов питания, в недоступном для детей месте.
- Объясните ребенку, как опасны бывают лекарства, если их употреблять неправильно. Научите ребенка не брать никаких таблеток, витамин, пузырьков с лекарствами, если вы не даете ему их сами, дедушка, бабушка и т. д.
- Разъясните ребенку, какого поведения вы от него ожидаете. Учите его правилам общения и поведения с другими детьми: играть честно, делиться игрушками, говорить правду, относиться к другим так, как он хотел бы, чтобы относились к нему, и т. д. (прививайте ребенку общечеловеческие ценности).

- Поощряйте ребенка следовать вашим рекомендациям, пожеланиям и в процессе игры, и в процессе совместной деятельности. Игры учат детей следовать правилам.

- Пользуйтесь случаями, когда в играх ребенку необходимо преодолеть какую-то трудную ситуацию или решить проблему. Обыкновенная башня из кубиков, которая все время рушится, может довести ребенка до слез. Вы можете предложить ребенку несколько вариантов поддержки башни, чтобы он сам выбрал какой-то вариант. Превращение проблемной ситуации в успех укрепляет в ребенке уверенность в своих силах.

- Помогите ребенку научиться принимать решения на практике. Например, разложите одежду и попросите ребенка выбрать то, что он сам хочет надеть. Не переживайте, если выбор ребенка окажется неудачным. Пусть ребенок знает, что вы считаете его способным принимать хорошие решения. Не торопитесь предлагать свою помощь, если видите, что ребенок пытается справиться сам (например, завязать шнурки). Непременно похвалите за самостоятельность.

### **Подготовительная группа — начальные классы**

Дети в этом возрасте обычно оптимисты. В этом возрасте легко смешиваются фантазии и реальность. Мир видится таким, каким хочется видеть, а не таким, какой он есть на самом деле. К игровой деятельности присоединяется учебная.

Дети в этом возрасте нуждаются в четких правилах, определяющих их поведение, в информации, как правильно делать выбор или принимать решения.

Большинству детей в этом возрасте интересно, как работает человеческий организм. Поэтому важны беседы родителей с детьми о здоровом образе жизни, почему так важно хорошее здоровье и как его сохранить. Наркотики — вещества, которые могут навредить здоровью, поэтому так значим отказ от них.

Родители важны для ребенка и как учителя в жизни, и как образцы для подражания. Дети доверчивы и считают все решения взрослых правильными. Очень важно в этом возрасте помочь ребенку понять, что не всегда справедливо то, что говорят взрослые, не всегда стоит делать то, что советуют взрослые. Это особенно касается употребления химических веществ.

#### **✓ ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РЕБЕНОК:**

- Что такое наркотик, как он выглядит, какой вред может принести.
- Какая разница между продуктами питания, ядами, лекарствами, наркотиками.
- Как лекарства могут помочь больному, если их выписывает врач, как они могут стать ядами и принести вред, если их использовать неправильно.
- Каким взрослым можно доверять, задавать вопросы, обращаться за помощью в случае необходимости в школе, на улице и т. д.
- Почему важно избегать и не трогать неизвестные, а значит, и опасные предметы, банки, вещества и т. д.
- Какие продукты полезны и питательны.
- Почему так важно делать зарядку.



- Семейные и школьные правила, запрещающие употребление наркотиков.
- Что есть законы в государстве, запрещающие употребление наркотиков.

#### ✓ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЕЙСТВИЯ:

- Дети должны понимать и знать семейные и школьные правила.
- Подчеркивайте важность хорошего здоровья во время бесед о том, что люди должны делать, чтобы оставаться здоровыми (режим дня, гигиена, питание). Можно по контрасту рассказать о том вредном, что делают люди для своего здоровья, употребляя наркотики.
  - Побеседуйте с ребенком об уловках рекламы, которая старается убедить детей есть сладости, пить напитки с различными химическими добавками, используя героев любимых мультфильмов и книг. Обсудите, в каких случаях, при каких болезнях мы используем лекарства, когда они могут помочь человеку, а когда становятся ядом.
  - Учите ребенка говорить «нет». Обсудите с ребенком ситуации, в которых он чувствует себя неуверенным или растерянным. Например, когда предлагают поехать на велосипеде в места, куда нельзя ездить без родителей, и т. д. Научите ребенка вести себя правильно в подобных ситуациях, принимать решения, отвечать за свои поступки.
  - Составьте список людей, на которых ребенок может положиться и обратиться за помощью. Включите в список телефонные номера своих родственников, друзей, надежных соседей, учителей, милиции, пожарных и т. д. Обсудите с ребенком, какую помощь он может получить от каждого человека из списка в случае неожиданных ситуаций (потеря ключа, приставание незнакомых людей и т. д.).

### Дети 4-7 классов (10-14 лет)

Ребят в этом возрасте интересует все необычное: как и что работает, где об этом можно узнать.

Значимыми становятся друзья. Интересы и пристрастия в этом возрасте часто определяются увлечениями друзей. Самооценка детей в значительной степени определяется тем, насколько они принимаются — не принимаются друзьями, сверстниками. В этом возрасте ребята зачастую принимают решения под влиянием друзей и сверстников. В этом возрасте некоторые дети начинают принимать токсические и наркотические вещества.

**В этом возрасте важно обучать ребенка навыкам отказа - развивать умение говорить «нет»:**

- **Скажи «нет»** — твердо сказать «нет» и показать, что это окончательное и неизменное решение. Не соглашаться, не обсуждать.
- **Задавай вопросы** — если предлагают незнакомые вещества, то спроси: «Что это?», «Где ты взял?». Если приглашают в незнакомое место — «Кто еще придет?», «Где это будет?», «Кто будет из знакомых, родителей?» и т. д.
- **Объясни причину** — объясни отказ причинами: «Я сегодня вечером занят», «Тренер сказал, что наркотики повредят игре», и т. д.

- **Предложи что-то другое** — если наркотик предлагает друг, то сказать «нет» бывает труднее. Предложи сделать что-то другое: посмотреть фильм, послушать музыку, сыграть в футбол и т. д. Ты показываешь, что отвергаешь не друга, а наркотик.

- **Уходи** — когда все указанные способы опробованы и не принесли результата, то немедленно уходи или убегай. Иди домой, к друзьям, в школу, в клуб и т. д. Обязательно обсуди произошедшее со взрослыми.

✓ **ЧТО ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:**

- Уметь различать летучие вещества бытовой химии, различные наркотики.
- Вредные последствия употребления наркотиков.
- Действие наркотиков на различные органы человека, опасность для растущего молодого организма.
- Последствия употребления наркотиков для жизни самого человека, его друзей, близких, общества.

✓ **РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЕЙСТВИЯ:**

- Выберите время для спокойного общения с ребенком. В это время уделите ему все свое внимание. Совместная прогулка, поход в кафе-мороженое, парк и т. п. сделают ваше общение более естественным.

- Поощряйте ребенка за его стремление участвовать в полезных досуговых мероприятиях (спортивные секции, музыкальные или театральные кружки и т. п.). Ребенок сможет обрести уверенность в себе и друзей.

- Научите ребенка отличать ложную рекламу (мифы) от реальности.

- Попросите ребенка прочитать газету и отметить статьи, в которых говорится о проблемах употребления наркотиков. Обсудите с ребенком опасности, подстерегающие человека и изменяющие жизнь его и других людей из-за употребления наркотиков.

- Подружитесь с родителями друзей своего ребенка — вы сможете помогать друг другу в укреплении здорового образа жизни ваших детей.

- Объединитесь с другими родителями для проведения совместных досуговых мероприятий (походы, соревнования, прогулки и т. п.), чтобы сократить свободное время препровождение детей, тем самым — риск наркотизации.

- Покажите ребенку альтернативу наркотикам (спорт, хобби), расскажите, как понравившееся занятие может стать делом жизни.

### **Подростки 8-9 классов (15-16 лет)**

В этом возрасте для ребят важно общение с группой сверстников. Очень часто в этот период ребята расстаются со старыми друзьями и обретают новых, влияние которых становится значительнее. Дети начинают принимать совершенно новые решения, основанные на новой информации, целях, ценностях.

Подростки начинают мыслить абстрактно, задумываться о будущем. Они уже понимают, что их действия имеют последствия, а их поведение влияет на окружающих. В этом возрасте неразвитое самовосприятие: чувство неуверенности в

том, достаточно ли быстро они взрослеют, ценят ли их. Избыточно самокритичны. Обостряются отношения со взрослыми, возможны конфликты. В этом возрасте подросткам необходимы сильная моральная и эмоциональная поддержка, достойные образцы для подражания среди взрослых.

✓ **ЧТО ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:**

- Свойства и природу основных наркотических веществ.
- Влияние наркотиков на работу внутренних органов человека.
- Стадии наркотической зависимости.
- Влияние наркотиков на все сферы жизни человека, все социальные уровни.
- Экономический ущерб государству от наркотизации.

✓ **РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЕЙСТВИЯ:**

• Продолжайте обсуждать в семье проблемы употребления наркотиков. Концентрируйтесь на непосредственном эффекте, а не на отсроченных медицинских последствиях.

• Усиьте родительское влияние в противовес друзьям и улице. Твердо отстаивайте правила о недопустимости употребления наркотиков. Подростки могут возражать, говоря, что «все так делают» и ничего с ними не происходит плохого. Подчеркните непредсказуемость употребления наркотиков. Расскажите, что иногда бывает достаточно одной пробы вещества, чтобы изменилась жизнь и возникла зависимость.

• Знайте друзей своего ребенка и их родителей. Познакомьтесь с друзьями своего ребенка, приглашайте их чаще домой. Кооперируйтесь с родителями друзей для организации совместного интересного досуга.

• Контролируйте местонахождение своего ребенка (вы должны знать, с кем общается, как и где проводит время).

• Продолжайте обучать говорить «нет» в различных проблемных ситуациях, например, когда он может оказаться в гостях, где нет взрослых, а ребята предложат наркотики. Проговорите ситуации, в которых ребенку могут предложить наркотики. Учите принимать самостоятельные решения, уверенно использовать навыки отказа.

• Для подростка важно, как его воспринимают другие. Он будет увереннее в себе, если будет хорошо физически развит, аккуратно одет (научите следить за кожей, внешним видом и т. д.).

• Обсуждайте с ним значимые для его возраста темы (внешность, сексуальность, влюбленность и т. д.).

• Пересмотрите семейные правила с учетом изменившегося возраста ребенка (круг его домашних обязанностей, временные рамки прогулок с друзьями и т. д.).

• Говорите о настоящей дружбе. Подчеркните, что настоящие друзья никогда не просят сделать что-то, что может навредить жизни и здоровью.

• Организуйте дома праздники для друзей ребенка, тщательно продумав программу. Покажите, что можно радоваться и получать удовольствия в жизни без употребления химических веществ.

- Помогите ребенку поверить в себя, свои силы.

- Дайте ребенку понять, что с любыми проблемами он может обращаться к вам, что вы выслушаете его, постараетесь понять и принять в любой сложной ситуации.

### **Молодёжь – 10-11 классы (17-19лет)**

Старшеклассники ориентированы на будущее. Реалистично воспринимая взрослых, они хотят, чтобы взрослые обсуждали с ними их проблемы, заботы, пути решения проблем и т. д. У вас есть реальная возможность помочь собственному ребенку. В то же время подростки придерживаются групповой ориентации, влияние друзей на модель и стиль их поведения значительно.

#### **✓ ЧТО ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:**

- Непосредственные и отсроченные последствия употребления определенных видов наркотиков.
- Сопутствующие заболевания при употреблении наркотиков.
- Вредное влияние наркотиков на репродуктивную систему человека, особенно во время беременности.
- Влияние наркотиков на возможность работы с техническими приборами, вождения машины, занятия определенными видами деятельности.
- Негативное влияние употребления наркотиков на жизнь самого человека, его близких, общества в целом.
- Наркотики и государственные законы.
- Уметь развенчивать мифы о наркотических веществах, скором и безболезненном избавлении от наркозависимости.

#### **✓ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЕЙСТВИЯ:**

- Продолжайте беседовать об употреблении наркотиков. Сделайте акцент на возможных отдаленных социально-психологических последствиях употребления их (разрушение шансов поступить в планируемый ВУЗ, устроиться на определенную работу, потеря друзей, одиночество и т. д.).

- Постарайтесь ограничить временные отрезки неконтролируемого поведения подростка. Исследования показывают, что подростки чаще экспериментируют с веществами в период с 15 до 18 часов.

- Поощряйте участие подростка в какой-то организации по профилактике наркомании (волонтерское движение).

- Постарайтесь сориентировать подростка на альтернативные наркотикам виды досуговой деятельности (спорт, музыка, компьютерный клуб, шахматы и т. д.). Чем больше времени подросток будет занят конструктивной деятельностью, тем меньше он будет скучать от безделья и искать забвение в употреблении наркотиков.

- Обеспечьте доступ к самой полной и свежей информации о негативном влиянии на здоровье человека новых, наиболее часто потребляемых в молодежной среде синтетических наркотических веществ.

- Объединяйтесь с другими родителями для совместного отдыха и досуга подростков.

- Помогайте организовывать в школе антинаркотические мероприятия (дискотеки, соревнования, спектакли, вечера).
- Хотя подростки жаждут свободы и независимости, они должны принимать участие в домашних делах и праздниках, отдыхать вместе с семьей и быть ее частью.
- Говорите с ребятами об их будущем, соберите информацию об учебных заведениях, чтобы реально спланировать и конкретно обсуждать будущее образование или работу.

### ✓ **ПРИЧИНЫ ВОЗМОЖНОГО ОБРАЩЕНИЯ ПОДРОСТКА К НАРКОТИКАМ**

Подростки начинают употреблять наркотики по разным причинам (чувство собственной неполноценности, влияние друзей, скука, трудности, проблемы в школе и т. д.).

Есть условия, которые могут значительно усилить риск наркотизации: недостаток родительской поддержки и помощи, любви и понимания, поведенческие проблемы в раннем детстве, негативное влияние сверстников, агрессивное, конфликтное поведение, плохая успеваемость в школе, незанятость и невостребованность, др.).

### ✓ **ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ**

Заметить признаки употребления наркотиков не так-то просто. Иногда очень трудно отличить нормальное поведение подростка от поведения, вызванного наркотиками. Резкие изменения поведения и настроения должны насторожить.

Постарайтесь ответить на следующие вопросы:

- Не стал ли ваш ребенок отчужденным, замкнутым, усталым?
- Не перестал ли следить за своей внешностью?
- Не появились ли в вашем ребенке конфликтность и враждебность?
- Не ослабли ли отношения подростка с другими членами семьи?
- Не оставил ли ваш ребенок старых друзей?
- Не ухудшились ли успеваемость, поведение, посещение занятий?
- Не потерял ли ребенок интерес к ранее любимым занятиям, увлечениям?
- Изменился ли аппетит и сон вашего ребенка?

Утвердительный ответ хотя бы на один из вопросов не означает, что у вашего ребенка непременно проблемы с употреблением наркотиков, но у вас есть повод задуматься и обратиться за консультацией к специалистам. Необходимо точно знать, не связаны ли эти признаки с употреблением наркотиков.

Замечайте появление предметов и инструментов, связанных с употреблением наркотиков. Появление таких предметов, как курительные трубки, маленькие медицинские флакончики, пузырьки, глазные капли, может косвенно указывать на употребление наркотиков.

## ✓ ТАКТИКА ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

Даже при наличии явных признаков, указывающих на употребление подростком наркотиков достаточно продолжительное время, родители не хотят признавать, что их ребенок это делает. Обычная реакция родителей в подобных ситуациях — злость, обида, чувство вины. В этом случае важно не винить себя, а оказать необходимую помощь, чтобы остановить процесс. Чем раньше выявлена проблема, тем выше шансы успешной помощи.

Не вступайте в борьбу, спор или дискуссию с ребенком, который находится в наркотическом опьянении. Дождитесь, пока он протрезвеет. Затем спокойно и объективно обсудите свои подозрения с ребенком. При необходимости пригласите значимого члена семьи. Наложите дисциплинарное взыскание за нарушение семейных правил, о которых ребенок знал, но нарушил. Не поддавайтесь его обещаниям больше этого не делать.

Многие подростки в таких ситуациях начинают изворачиваться. Если вы уверены, что подросток обманывает, обязательно пройдите с ребенком тест на наркотики, обратитесь за помощью к специалистам в наркологические клиники.

## ✓ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ШКОЛЫ И РОДИТЕЛЕЙ

Самые перспективные программы профилактики химической зависимости — это объединение усилий родителей, учителей, общественности и детей.

Жесткая политика в школе по запрету хранения, употребления и продажи наркотиков — основа профилактики. Эта антинаркотическая политика школы должна четко и ясно доноситься до сведения школьников, родителей, персонала.

Поинтересуйтесь, как в вашей школе происходит обучение детей и их просвещение по профилактике наркотической зависимости. Есть ли специалисты по этим вопросам? Является ли это образование регулярным или носит случайный характер? Обучают ли этим вопросам в каких-то отдельных классах или это делается во всех классах без исключения? Есть ли в этой работе часть, возлагаемая на родителей?

Если школа ведет активную антинаркотическую профилактическую работу, то попросите материалы, которые используются в этой работе. Достаточно ли они полны и ясны?

Выясните, поддерживает ли школа отношения с соответствующими медицинскими учреждениями, которые могут при необходимости оказать наркологическую помощь.

Участвуйте сами в школьных профилактических программах и привлекайте других родителей. Хотя бы раз в год приглашайте специалистов здравоохранения и работников правоохранительных органов, которые подробнее осветят вам актуальные вопросы употребления наркотиков (меры и способы пресечения наркомании, статистика, оказание помощи и др.).

Создайте родительскую организацию, в которой вы смогли бы обсуждать возникающие проблемы и координировать свою деятельность.

# ПРИЗНАКИ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ

## ЛЕТУЧИЕ ВЕЩЕСТВА БЫТОВОЙ ХИМИИ

**Симптомы:** вид пьяного человека, возможна агрессивность, мечтательное или бессмысленное выражение лица.

**Внешние признаки:** запах и следы клея, др. веществ бытовой химии, тюбики, флаконы, пакеты и носовые платки, краснота вокруг носа, рта, глаз.

**Последствия:** поражение легких, печени, мозга, анемия, смерть от удушья.

## ОПИУМ, ГЕРОИН, МОРФИЙ

**Симптомы:** сонливость, ступор, узкий зрачок, водянистые глаза, насморк.

**Внешние признаки:** иглы и шприцы, матерчатый жгут, обожженные крышки и ложки, следы инъекций, пятна крови, предпочтение одежде с длинными рукавами, белый порошок, субстанция похожая на пластилин, измельченные части маковой соломки.

**Последствия:** поражение мозга и печени, риск заражения гепатитами и ВИЧ, смерть от передозировки, возникновение зависимости после нескольких приемов.

## КОНОПЛЯ (КАННАБИС)

**Симптомы:** широкие зрачки, тяга к сладкому, повышенный аппетит, сонливость, бессвязность мыслей, речи, нарушенная координация движений.

**Внешние признаки:** красные отеки под глазами, запах жженных листьев, семена в складках швов карманов, папиросная бумага, обесцвеченная кожа пальцев.

**Последствия:** анемия, поражение внутренних органов — легких, мозга, печени.

## АМФЕТАМИНЫ

**Симптомы:** агрессивное поведение, оживленная мимика, быстрая речь, путаные мысли, гиперактивность, сменяющаяся чрезмерной усталостью, отсутствие аппетита, сухость во рту, трясущиеся руки, нарушение времени сна и бодрствования.

**Внешние признаки:** разноцветные таблетки, иногда с рисунком, капсулы, цветной порошок (от коричневого до белого) в пластиковом пакете.

**Последствия:** резкая потеря веса, поражение мозга, других жизненно важных органов, смерть от передозировки, развитие зависимости после одного - двух приемов, галлюцинации.

## ЛСД И ДРУГИЕ ГАЛЛЮЦИНОГЕНЫ

**Симптомы:** галлюцинации, чувство отрешенности, бессвязная речь, холодные руки и ноги, рвота, смех и плач, психотическое поведение.

**Внешние признаки:** прозрачные капсулы и таблетки, небольшие квадратики бумаги и ткани с рисунками, бесцветный порошок без запаха, бесцветные куски сахара, сильный запах пота.

**Последствия:** непредсказуемое поведение, суициды, поражения мозга, риск гибели от несчастного случая.

## **КРЭК**

**Симптомы:** короткие периоды эйфории, сменяющиеся депрессией, гиперактивность, сменяющаяся апатией и усталостью, непрекращающийся насморк, шмыгание носом.

**Внешние признаки:** небольшие камневидные куски в пузырьках или пакетиках, свечи, лезвия бритвы.

**Последствия:** депрессия, внезапная смерть от сердечного приступа или инсульта, непрекращающиеся насморки, смерть от самоубийства.

## **КОКАИН**

**Симптомы:** повышенное артериальное давление, потеря болевых ощущений, чувство превосходства, гиперактивность, отсутствие чувства усталости.

**Внешние признаки:** белый кристаллический порошок в фольге или маленьких пакетиках, воспаление слизистой оболочки носа, поддёргивание мышц лица, языка, радужки глаза, тремор пальцев.

**Последствия:** высокое артериальное давление, сердечные приступы, поражение слизистой оболочки носа, суициды, смерть от передозировки.

## **УСПОКАИВАЮЩИЕ СРЕДСТВА, БАРБИТУРАТЫ**

**Симптомы:** невнятная речь, сонливость, ступор, рвота.

**Внешние признаки:** внешний вид пьяного человека, таблетки разного цвета и формы.

**Последствия:** бессознательное состояние, смерть от передозировки.

## **МДМА («ЭКСТАЗИ»)**

**Симптомы:** гиперактивность, жажда, подъем температуры тела, артериального давления, повышенная выносливость, потеря чувства усталости и потребности во сне, впоследствии - апатия, подавленность, усталость, сонливость, требуется несколько дней для восстановления нормальной выносливости.

**Внешние признаки:** разноцветные капсулы и таблетки, активные движения в танце как у робота, практически без остановок.

**Последствия:** тепловой удар, поражение печени, мозга, сердца, смерть от инсульта или инфаркта, депрессии, самоубийства.



## **КОСВЕННЫЕ ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ**

Наличие этих признаков совсем не обязательно может говорить о приеме наркотиков, но это должно вас заставить задуматься и выяснить причины их появления.

- Неожиданная смена круга друзей.
- Резкое снижение работоспособности.
- Утрата прежних интересов и увлечений.
- Неряшливость.
- Частые необъяснимые уединения.
- Постоянное ношение одежды с длинными рукавами.
- Уходы с уроков.
- Низкая успеваемость.
- Агрессивное поведение.
- Необъяснимые перепады настроения.
- Повышенное чувство усталости.
- Враждебность, необщительность.
- Отгороженность, замкнутость, отдаленность.
- Конфликтность.
- Частые жалобы: «Мне надоело это... не могу...»

### **Прямые доказательства потребления наркотиков:**

- Наличие рецептов, таблеток, ампул, денежных сумм.
- Появление значительных долгов.
- Пропажа вещей и денег из дома.
- Следы от инъекций.

***Если в Вашей семье появились подобные проблемы,  
то не оттягивайте обращение за помощью,  
ведите себя благоразумно, не реагируйте истерически.  
Не поддавайтесь панике, не конфликтуйте с собственным ребенком,  
не отталкивайте его.***

***При необходимости за бесплатной и анонимной консультацией  
можно обращаться в наркологические диспансеры и отделения по  
месту жительства.***