

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СЕМЕЙНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
НАРКОМАНИИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

**Мурманск
2019**

ББК 74.200.5

А43

***З.М. Саранцина,**
старший преподаватель кафедры
дополнительного и профессионального образования
ГАУДПО МО «Институт развития образования»*

А43 **Актуальные вопросы семейной профилактики наркомании
несовершеннолетних. Методические рекомендации
для родителей (законных представителей) обучающихся /**
З.М. Саранцина. – Мурманск: ГАУДПО МО «Институт развития
образования», 2019. – 11 с.

Данные рекомендации направлены на оказание методической помощи родителям обучающихся по вопросам семейной профилактики наркомании.

ББК 74.200.5

© ГАУДПО МО «Институт развития
образования», 2019
© З.М. Саранцина, 2019

Одной из основных проблем современного общества считается низкий уровень здоровья населения. Важным показателем здоровья нации является здоровье детей. Проблема сохранения здоровья у подрастающего поколения сегодня как никогда актуальна. Семья играет важную роль в формировании здорового образа жизни ребёнка. Положительный пример родителей часто влияет на формирование образа жизни детей. Среди многочисленных функций семьи необходимо назвать функции организации досуга, контроля, духовного общения, сохранения семейных традиций, связи поколений и др. Каждая из данных функций играет важную роль в формировании здорового образа жизни, а методы работы для их реализации могут быть разные, это и беседы, чтение и обсуждение книг, фильмов, совместные прогулки, игры.

Эффективность формирования знаний о здоровом образе жизни зависит не только от разнообразия методов, а также учета возрастных особенностей ребенка. Каждый родитель мечтает видеть своего ребёнка здоровым, сильным, жизнерадостным, активным и успешным. Семья играет важную роль в формировании здорового образа жизни ребёнка.

В настоящее время подрастающее поколение подвержено влиянию негативных факторов, которые вызывают различные формы девиантного поведения: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков.

Возраст наиболее массового начала употребления подростками табака (сигарет) – 11 лет и младше, алкогольных напитков (исключая пиво) – 14–15 лет, пива – 13 лет, наркотиков – 13 лет¹. Наркомания в России продолжает «молодеть».

Подростковый возраст часто называют «трудным» и это целое испытание для большинства родителей. В подростковый период особенно опасно знакомство с наркотическими веществами, так как риск развития зависимости в 13–14 лет повышается в 2–3 раза по сравнению с 20-летними молодыми

¹ Мониторинг здоровья обучающихся и ситуации с употреблением наркотических и психоактивных веществ несовершеннолетними. Аналитическая записка. - СПб: АППО, 2014; <http://k-obr.spb.ru/page/635>.

людьми. Но это не означает, что знакомство с наркотиками после определённого возраста становится безопасным. Младшему подростковому возрасту (12–13 лет) свойственно саморазрушающее поведение, когда всё связано с риском. Нередко этому способствуют сами взрослые, когда чересчур навязчиво описывают негативные последствия наркотиков, создавая образ таинственности и опасности их. Известно, что уже к 7–9 годам подростки осведомлены в отношении наркотических веществ. Для подростков большую роль играет оценка сверстников, друзей, одноклассников. Ещё недавно мнение взрослых, родителей, педагогов не подвергалось сомнению, и вот уже сегодня главным является то, что утверждают друзья. Родителям необходимо помнить, что важнейшей потребностью подросткового возраста является общение.

Около 60% родителей узнают, что их дети употребляют наркотики, тогда, когда скрыть проблему уже невозможно и подростку требуется медицинская помощь. Многие родители признаются, что уже давно замечали неладное, однако сама мысль о том, что в их семье случилось «такое», приводила в ужас, и поэтому взрослые сами для себя старались придумывать более или менее правдоподобные объяснения происходящего².

Самое главное при подозрении принятия ребенком одурманивающих веществ, взрослым не следует делать преждевременных выводов и сразу же обвинять подростка. Целесообразнее заранее проанализировать ситуацию и обдумать, как тактично и необидно для сына или дочери высказать тревожащие вас мысли.

Итак, что может насторожить взрослого, какие тревожные признаки.

Внешний вид, изменения настроения, поведения

- Специфический химический запах, запах жженных листьев
- Мелкие семена в складках одежды и швах карманов
- Бледные покровы кожи

- Шелушащиеся губы, покрасневшая кожа вокруг рта
- Неестественно расширенные или суженные зрачки
- Красные, воспаленные глаза
- Повышенный аппетит
- Головокружение, покачивание при ходьбе
- Непрерывное хихиканье, глупый вид
- Повышенная сонливость
- Неряшливый, неопрятный внешний вид
- Немотивированные перепады настроения, внезапные приступы агрессивности
- Апатия
- Изменение круга общения
- Пропажа ценных вещей и денег из дома
- Потеря интереса ко всему, к прежним увлечениям
- Уходы (побеги) из дома
- Желание уединиться в своей комнате

Около трети подростков, имеющих опыт употребления наркотиков, утверждают, что первый раз попробовали вещество потому, что не знали, как отказаться. О чем рассказать подростку, чтобы предотвратить его знакомство с наркотиками, как научить ребенка сказать «нет».

Большую роль будет играть способность подростка сопротивляться негативному давлению, говорить «нет» тому, кто предлагает попробовать опасное вещество. Необходимо учить ребенка настоять на своем. Важно показать ему, как можно отказаться в самых разных ситуациях, и тогда он сможет это сделать. Родителям во время беседы с сыном или дочерью важно соблюдать некоторые правила. Нужно непременно повернуться к ребёнку лицом – глаза участников беседы должны оказаться на одном уровне. Дистанцию лучше сократить – желательно, чтобы Вы с ребёнком находились

² Макеева А.Г. Семейная профилактика наркотизма. - М.: Просвещение, 2005.

близко друг к другу. В беседе очень важно держать паузу. После каждой реплики взрослого нужно дать подростку возможность собраться с мыслями, понять свои переживания, обдумать ответ. Родители могут посоветовать способы отказа (варианты ответов) на предложение попробовать наркотик, например:

- Я не употребляю наркотики.
- Я не собираюсь загрязнять свой организм.
- Не сегодня (не сейчас).
- Нет, не хочу неприятностей.
- А почему эту штуку называют «дурью»?
- Нет, спасибо.
- У меня астма (аллергия и т.д.).
- Эти химические радости не для меня.
- Я занимаюсь спортом, мне это неинтересно.
- Мне не хочется умереть молодым.
- Я хочу быть здоровым.
- Я и без этого хорошо себя чувствую.
- Сам сначала попробуй (только после тебя может быть).
- Я потерял друга (родственника) из-за наркотиков.
- Эта дрянь не для меня.
- Я пробовал, мне не понравилось (мне было плохо).
- Утром сдавать анализы, зачем мне проблемы?

Вариантов может быть множество, исходя из ситуации, личности подростка, личности предлагающего. Даже сам отказ в грубой, категоричной форме может оттолкнуть предлагающего от своего намерения.

В заключение хотелось бы сформулировать несколько советов для родителей:

1. Не забывайте, что лучший способ воспитания – это личный пример во всём (в том числе и отказ от табакокурения, употребления алкоголя).

2. Учите своего ребенка получать удовольствие от жизни правильно. Говорите с ним о значимости сохранения здоровья, помогите определиться с организацией досуга (занятие спортом, искусством, хобби...)

3. Разговаривайте со своими детьми об учебе, книгах, фильмах, музыке, их друзьях, стремитесь к доверительным отношениям.

4. Необходимо научить ребенка правильному общению, поведению в сложных ситуациях, помочь найти интересных и верных друзей.

5. Укрепляйте в ребенке уверенность в собственных силах. Не забывайте отмечать его успехи и достижения. Не стоит сравнивать сына или дочь с другими детьми. Сравнивайте их вчерашних с ними сегодняшними, поддерживайте в стремлении стать лучше, умнее, сильнее.

6. Необходимо контролировать социальное пространство подростков, включая его страницы в социальных сетях. Соглашаясь в поисках быстрого, не требующего квалификации дохода на предложение заработать, молодые люди, не осознавая тяжести последствий, вовлекаются в преступную деятельность, связанную с незаконным оборотом наркотиков.

7. Будьте в курсе, с кем контактирует в Интернете ваш ребенок, старайтесь регулярно проверять список контактов своих детей, чтобы убедиться, что сами дети лично знают всех, с кем они общаются.

8. Рассказывайте о вреде наркотиков с учетом возраста ребёнка. Замалчивание проблемы наркомании делает подростков беззащитными в

этом вопросе. Если ребенок сам задает вам вопрос о наркотике, не паникуйте, отвечайте спокойно и цените, что подросток вам доверяет свои сомнения. Приводите примеры из жизни.

9. Внимательно и систематически наблюдайте за состоянием здоровья ребенка, его физическим, умственным и психическим развитием.

10. Убедите подростка в том, что не существует опасных и неопасных наркотиков: любой наркотик оказывает негативное воздействие на психику и физическое здоровье человека³.

11. При подозрении на приём подростком наркотических веществ не осуждайте его. Когда ребенок боится родительского гнева, он никогда не откроет своих проблем маме или папе. Игнорировать подозрения тоже нельзя, спросите прямо. Если ребенок отказывается – предложите пройти тест на наркотики.

Согласно законодательству РФ родители обязаны обеспечивать безопасность своего несовершеннолетнего ребенка и не оставлять его без надзора до достижения им 18 лет. Это относится и к информационной безопасности. Основная ответственность в ее обеспечении лежит на семье.

³ Макеева А.Г. Все цвета кроме черного: семейная профилактика наркотизма: книга для родителей. /Под ред. М.М. Безруких. – М.: Просвещение, 2005.

При возникновении вопросов, необходимости получить консультативную помощь рекомендуется обращаться в следующие организации Мурманской области:

**Государственное областное бюджетное учреждение
Мурманской области «Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»**

183010, г. Мурманск, ул. Советская, д.9а

Электронный адрес: ormpk@mail.ru

Телефоны: (8152) 25-66-30, (8152) 25-66-49

Официальный сайт: http://www.cpmss.ru/o_centre/

**Государственное областное автономное учреждение
Здравоохранения «Мурманский областной
Центр специализированных видов медицинской помощи»**

183036, г. Мурманск, ул. Лобова, д. 10

Электронный адрес: kvd@com.mels.ru

Телефоны: (8152) 22-50-08, (8152) 22-56-67, (8152) 22-51-18

Медицинский психолог

и специалист по социальной работе: 8(8152) 22-48-39

Официальный сайт: <http://kvd.murmansk.ru/>

Центр медицинской профилактики: <http://profilaktica51.ru/>

**Государственное областное бюджетное учреждение
здравоохранения «Мурманский областной
наркологический диспансер»**

183034, г. Мурманск, ш. Верхне-Ростинское, д. 17а

Электронный адрес: mond@m51.ru

Телефоны: (8152) 26-58-83, (8152) 26-58-72, (8152) 26-55-15, 26-58-53

Наркологическая помощь: 8(8152) 41-39-08 (круглосуточно)

Официальный сайт: <https://mond51.ru/home-2>

По вопросам, связанным с незаконным оборотом наркотических средств и психотропных веществ, а также профилактикой наркопотребления, Вы можете обратиться в следующие органы и учреждения:

- Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и родителей: **8 800-2000-122 (анонимно)**
- Управление МВД России по Мурманской области.
Телефон доверия: **8(8152) 45-67-31**
(круглосуточно, анонимно)
- Уполномоченный по правам ребёнка в Мурманской области: приёмная: **8(8152) 48-65-96;**
прямой телефон: **8(8152) 48-65-88**

Зоя Михайловна САРАНЦИНА

**Актуальные вопросы семейной профилактики
наркомании несовершеннолетних**

*Методические рекомендации
для родителей (законных представителей) обучающихся*

Редактор Н.Б. Лившиц

Подписано в печать 10.04.2019 г. Формат 60x84/16.
Уч.-изд. л. 0,3 Тираж 100 экз.
Отпечатано в ГАУДПО МО «Институт развития образования»
183035, г. Мурманск, ул. Инженерная, 2а