

Департамент здравоохранения Курганской области
ГБУ «Курганский областной наркологический диспансер»

**Методические рекомендации для педагогов и родителей по
проведению бесед по вопросам профилактики потребления
психоактивных веществ среди несовершеннолетних**

г.Курган

2023

I. Что можно и нужно обсуждать с детьми?

Наверное, у каждого взрослого есть неистребимое искушение как можно лучше напугать подростка, когда речь заходит о наркотиках. Стоит ли пугать? Во-первых, сами подростки очень точно и с взвешенной иронией обозначают такие беседы и лекции словосочетанием "нагнали жути". Это ясно показывает, что молодёжь при таком подходе к обсуждению вопросов, связанных с наркотиком, улавливает лукавство. А если это так, то эффективность любых разумных доводов будет нулевая. Кроме того, расчёт на эмоциональный ответ в виде страха или ужаса перед наркотиком таит одну очень интересную психологическую ловушку. Дело вот в чём: если старательно культивировать страх у подростков перед каким-либо явлением, то это, безусловно, может на какой-то период предотвратить приближение молодого человека к этому объекту или явлению. Однако старательно сформированный воспитателем очаг страха, тревоги в психике подростка через некоторое время может заставить подростка попробовать наркотик. Это связано с тем, что к неопасным объектам человек всегда стремится приблизиться для того, чтобы снизить свои страхи и тревогу. А наркотики в представлении подростка, конечно же, являются не такими безусловно опасными, как ядовитые вещества, удар электротоком или падение с высоты, потому что помимо информации, полученной от воспитателя, он пользуется большим массивом информации, полученной от потребителя наркотика и от сверстников.

В связи со всем этим, наверное, более продуктивным видится такой подход, когда пытаются своих детей снабдить взвешенной, сбалансированной информацией, в которой они могут представить реалистичную картину деструктивного воздействия наркотиков. Немаловажно и то, что каждый возрастной период требует своей тактики.

Отрицательную информацию о наркотиках целесообразно давать взвешенную, спокойную и реалистичную.

Наверное, следует иметь в виду одно обстоятельство: многие родители пытаются сделать акцент на вредных последствиях наркотизации, на функции отдельных органов и систем организма. Чаще всего апелляция к заботе о

физическом здоровье является ненадёжной, так как подростки оптимистичны, не имеют опыта физических болезней и какие-то отдалённые проблемы с печенью и почками не очень для них убедительны. Вероятно, разумнее делать акцент на социальных последствиях наркотизации.

Думается, что успешности этой работы взрослых может способствовать чувство меры, уместности и взвешенности.

II. Рекомендации педагогу при подозрении на употребление подростками наркотиков

Основные правила:

1. Целесообразно при первом контакте избегать репрессивной и осуждающей тактики, постараться убедить ребёнка в необходимости обращения за медицинской помощью. Указать на недопустимость появления в школе в состоянии одурманивания, вовлечения сверстников в потребление психоактивных веществ, сообщить, что в этом случае администрация школы будет действовать в установленном для такой ситуации порядке.
2. Предложение помощи подростку должно быть корректным и, если ситуация позволяет - ненавязчивым.
3. Недопустимо разглашение информации о заболевании подростка, поскольку это приводит к полному прекращению продуктивного контакта.
4. Необходимым представляется информировать педагогов об учреждениях, оказывающих наркологическую помощь несовершеннолетним и основах организации их учёбы. Особо следует знать о возможности анонимного лечения. Целесообразна информация о реально работающих с этой проблемой общественных организациях.
5. При работе с подростком, употребляющим психоактивные вещества, надо точно знать, какова ситуация в семье подростка, могут ли родители реально влиять на поведение своего ребёнка, каково его микросоциальное окружение по месту жительства.

Если у Вас возникли подозрения, что подросток употребляет наркотики, то наиболее оправданы следующие действия:

1. Корректно сообщить о своих подозрениях родителям (законным представителям) ребёнка.
2. При подозрении на групповое потребление наркотиков необходимо провести повторные беседы с родителями всех членов "наркоманической" группы. В ряде случаев, это целесообразно осуществить в виде собраний с приглашением специалиста, занимающегося вопросами подростковой наркомании.
3. Предоставить подросткам и их родителям информацию о возможности анонимного обследования и лечения, указать адреса и телефоны организаций, работающих в таком режиме.

III. Несколько правил для родителей, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ вашим ребёнком

1. Общайтесь друг с другом.

Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребёнку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребёнком.

2. Выслушивайте друг друга.

Умение слушать - основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребёнку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребёнка, не споря с ним.

Не надо настаивать, чтобы ребёнок выслушивал и принимал ваши представления о чём-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребёнок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо не желательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведёт себя тихо, не грубит, не пропускает

уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребёнка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поощряя ребёнка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом...?", или "Что ты об этом думаешь?".

3. Ставьте себя на его место.

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаёте насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребёнок чувствовал что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребёнку другом, вы будете самым счастливым родителем!

4. Проводите время вместе.

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребёнком совместный досуг. или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребёнка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

5. Дружите с его друзьями.

Очень часто ребёнок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребёнка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период - постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребёнка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путём внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но и в первую очередь - своему ребёнку.

6. Помните, что ваш ребёнок уникален.

Любой ребёнок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребёнку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребёнок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребёнка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте, что будет с вами, если к вам 37 раз в сутки будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза - в увещательном, 50 - в обвинительном!!!

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребёнку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений.

Нужно время от времени распоряжаться собой полностью - то есть нужна своя доля свободы. Без неё - задохнётся дух.

7. Подавайте пример.

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларированный запрет на него для детей даёт повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешённых" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещённых". Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого - и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребёнке, а не к себе!

Советы

Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть. Психологический климат в семье для ребёнка ещё важнее. Если такой климат становится непереносимым для ребёнка, деваться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь. Хрупкая неустойчивая психика ребёнка не выдерживает, он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики. Поэтому, даже ребёнок далёк от идеала и совсем не похож на Вас. Будьте мудры:

- когда скандал уже разгорелся, сумеете остановиться, заставьте себя замолчать - даже если Вы тысячу раз правы. Опасайтесь! В состоянии эффекта ребёнок крайне импульсивен. Та агрессия, которую он проявлял по отношению к Вам, обернётся против него самого. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в Вашей аптечке - всё станет реально опасным, угрожающим его жизни;
- не кричите, не распускайтесь. Ведь ребёнок действительно может подумать, что вы его ненавидите. Он будет в отчаянии, а Вы, оглохнув от собственного крика, его крика о помощи не услышите;
- похвалите своего ребёнка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее, теплее! Не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда (кстати, это и средство его улучшить) Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд - подпитка душевная на весь долгий и трудный день, не забудьте! И на ночь - не отпускайте во тьму без живого знака живой любви.

IV. Умение сказать "Нет!"

Важно создать у подростка уверенность, подкреплённую опытом, что в любой ситуации, в том числе и при приглашении попробовать наркотическое или токсическое вещество, он будет в состоянии преодолеть робость, ложное чувство товарищества без ущерба для своего имиджа, самосознания. Умение сказать "нет" является выражением признания своей автономности подростком, уверенности в себе, своей идентичности. "Нет" подростка звучит убедительно, когда этот отказ - результат обдуманного решения, а не "натренированности". Для того, чтобы подросток смог отказать в ситуациях, когда ему предлагается членами группы, другом, значимыми людьми наркотик, алкоголь, сигарета, он

должен знать, что отказ в данной ситуации только лишь часть присущей ему свободы выбора.

В зависимости от того, с представителями какой социальной группы происходит взаимодействие, должны быть и разные стили и стратегии поведения. Все возможные варианты отказов можно разделить на несколько блоков:

Здоровье

Я не собираюсь загрязнять организм.

Нет, спасибо, у меня на это бывает аллергическая реакция.

Нет, спасибо, это опасно для жизни.

Я пытаюсь сколотить легкоатлетическую команду и слышал, что дым вредит лёгким.

Нет, спасибо, я только что прочёл статью о вредных эффектах этого.

Я хочу быть здоровым.

Влияние на психику

Нет, спасибо, у меня и так ужасные оценки.

Нет, спасибо, у меня завтра проверочная работа за четверть, и мне сегодня вечером надо подготовиться.

Нет, мне понадобятся все мозги, какие есть.

У меня завтра большая контрольная, и я хочу хорошо запомнить то, что сегодня буду учить.

Угроза последствий употребления планируемому будущему

Я таких вещей боюсь.

Мне не хочется умереть молодым.

Нет, когда-нибудь, я могу захотеть иметь здоровую семью.

Не хочу быть наркоманом.

Контроль со стороны семьи

Нет, я не хочу неприятностей.

Сейчас не могу. Моя мать нюхает меня, когда я прихожу домой.

Мои родители меня убьют.

В последний раз, когда мать застала меня за курением, мне не давали денег 6 месяцев (2 года, неделю).

Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями.

Ты надо мной смеёшься. Меня не выпускают из дома, даже если от меня пахнет сигаретным дымом после того, как я был рядом с курящими людьми.

Нет, я и так много воюю со своими родителями.

Меня до сих пор контролируют с тех пор, как мама в последний раз поймала меня за этим, а это было 2 года назад.

Контроль со стороны среды

Если тренер узнает, он заставит меня бежать 20 кругов.

Я вчера поздно лёг спать, и у меня и без того красные глаза.

Нет, спасибо, я слышал, что от этого глаза краснеют.

За это можно попасть в полицию.

Откладывание на неопределённое время

Спасибо. Я буду рад этим воспользоваться, как только мне это понадобится.

Я не в настроении, поэтому не хочу сегодня это пробовать.

Не сегодня и не сейчас.

Я не думаю, что мне стоит это начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.

Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.

Когда-нибудь в другой раз.

Отказ в связи с отрицательным опытом прошлого

Я больше в этом не нуждаюсь.

Нет, я это пробовал, и мне это не понравилось.

Я начинаю вести себя глупо, когда курю (пью и т.п.).

Уход от объяснений

Я не курю.

Не похоже, чтобы мне сегодня от этого стало хорошо.

Нет, спасибо.

Нет, спасибо, препаратов не хочу.

Нет, я за рулём.

Это мне ничего не даёт.

Агрессивный ответ

Я за витамины!

Эта дрянь не для меня.

Эти химические радости не для меня.

А почему, как ты думаешь, эту штуку называют дурманом?

Я и без того себя прекрасно чувствую.

Ты с ума сошёл? Я даже не курю сигарет.

Необходимо обучить подростков гибко использовать варианты отказов в зависимости от обстоятельств и среды общения. В данном случае для подростков очень важно сохранить свой статус в микрогруппе, и неверно выбранная стратегия отказа может нарушить его взаимоотношения со значимыми лицами. При этом нужно предъявлять оппонентам отказ таким образом, чтобы он не прозвучал как приглашение к дискуссии, а являлся разрывом отношений в данный момент.

V. Основные признаки и симптомы употребления психоактивных веществ

I. Основные признаки:

1. следы от уколов (особенно на руках);
2. наличие у ребёнка (подростка) ложек и/или узких полых трубочек, шприцев и/или игл от них;
3. наличие капсул, таблеток, порошков, пузырьков из-под лекарственных или химических препаратов;
4. расширенные или суженные зрачки;
5. нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя;
6. покраснение склер.

II. Дополнительные признаки:

1. лживость, изворотливость;
2. проведение времени в компаниях асоциального типа;
3. вымогательство и/или кража денег у окружающих;
4. нарушение сна;
5. телефонные разговоры (особенно "зашифрованные") с незнакомыми лицами;
6. частые беспричинные смены настроения;
7. внешняя неопрятность;
8. снижение успеваемости в учебном заведении;
9. пропажа из дома ценных вещей;
10. сужение круга интересов;
11. частый беспричинный кашель;

12. снижение аппетита;
13. запоры;
14. изменение пищевых пристрастий (предпочтение сладких кондитерских изделий, постоянный отказ от жирной и мясной пищи);
15. похудание;
16. гнойничковые поражения кожи, флегмоны, абсцессы по ходу вен;
17. появление денежных долгов с не очень убедительным объяснением их происхождения;
18. регулярные в одно и то же время отлучки из дома на не очень продолжительное время;
19. стремление избегать одежды с короткими рукавами даже в жаркие дни;
20. прожжённая сигаретами одежда, обивка мебели, ковры;
21. чрезмерно длительное пребывание утром в ванной, туалете.