

## **Методические рекомендации для родителей и педагогов по профилактике подростковой наркомании**

### **«Быть здоровым – это модно!»**

Как известно, в подростковом возрасте подросток стремится выделиться «из толпы», получить свободу, не зная при этом, что с ней делать, подростку интересно «всё сразу и ничего».

Следовательно возникает исследовательский инстинкт, при притупленном инстинкте самосохранения, что приводит к попыткам употребления наркотиков. Срабатывает иллюзия подростков о том, что «меня это не коснется». Подросток ищет понимания и поддержки, но помощь взрослых воспринимает как предательство и навязывание мнения. Всё это обусловлено характерными для возраста реакциями эмансипации, группирования, увлечения (хобби), что и формирует «закон подростковой моды»: униформа (джинсы, одинаковые прически, привычки и выражения), возможность достичь авторитета в группе, где подросток не просто проводит досуг, а самовыражается.

Эти особенности делают подростка особенно уязвимым и склонным к отрицательным влияниям внешней среды.

Наркомания - употребление человеком наркотических веществ, от которых формируется зависимость и возникает устойчивое влечение к наркотикам.

Развивается наркомания вследствие употребления растительных либо химических веществ, которые способны изменить психическое состояние. Повторяющееся употребление данных веществ очень быстро приводит к перестройке биохимических процессов организма, в результате чего организм уже не может обойтись без этих веществ, которые носят название наркотики. Прием наркотиков формирует пристрастие и зависимость, которая требует нового, более частого и регулярного приема наркотика. Синтетические наркотики приводят к необратимым изменениям психики.

### **Мотивы употребления наркотиков**

Начальные мотивы употребления наркотиков:

- Любопытство;
- Подражание;
- Влияние окружающих;
- Стремление выделяться и отличаться от других;
- Желание поднять настроение;
- Психологические особенности различных периодов подросткового возраста.

Подростковый возраст – период 10-18 лет.

Общие особенности возраста: стремление к самостоятельности.

### **Общие признаки употребления наркотиков:**

- Снижение успеваемости; пропуски занятий;

- Потеря интереса к учебе, спорту и другим прежним увлечениям;
- Пропажи из дома денег, вещей;
- Участвовавшие просьбы денег на личные нужды;
- Резкие смены настроения; скрытность, самоизоляция, уединенность; лживость;
- Уход от общения с домашним окружением; безразличие к семейным проблемам; пренебрежение семейными традициями;
- Изменение аппетита;
- Появление неряшливости; наличие постороннего запаха от одежды;
- Чрезмерно расширенные либо суженные зрачки;
- Появление непонятных предметов: флаконов, порошков, измельченной травы, растворителей и пр.;
- Смена круга общения;
- Изменения речи.

Наличие нескольких признаков должно насторожить родителей, в целях снижения степени риска развития у ребенка пристрастия к приему наркотических веществ, необходимо обратиться за разъяснениями и для консультации к специалистам.

Сохраните доверие ребенка к себе, поговорите со своим ребенком на равных. Отсутствие общения приводит к нарастанию непонимания, отдаляет Вас и ребенка друг от друга. Нормальное общение всегда включает в себя способность не только слушать, но и слышать. Оно поможет Вам лучше понять своего ребенка, узнать его взгляды и чувства. У подростков достаточно сильно желание к общению, стремление быть выслушанным. Чем раньше Вы это сделаете, тем больше шансов сохранить здоровье и жизнь Вашего ребенка и членов Вашей семьи, а также избежать созависимости – состояния, когда «стыдно» признаться окружающим о болезни близкого человека, состояния, которое приводит к психоэмоциональному истощению, признаками которого являются:

- Тоска;
- Безднадежность;
- Уныние;
- Чувство вины за происходящее;
- Чувство одиночества;
- Чувство социальной изоляции.

При развитии наркотической зависимости у близкого человека, жизнь всей семьи подчиняется настроению и состоянию зависимого:

- нарушается привычный ритм жизни семьи;
- отказ членов семьи от увлечений;
- возникают взаимные обвинения;

- невнимание к остальным членам семьи.

Это может мешать выздоровлению зависимого члена семьи, потому что созависимые вольно или невольно создают такие условия, при которых у зависимого не возникает мотивации на обращение к врачу, лечение, реабилитацию, т.е. на выздоровление. Члены семьи обеспечивают его жильем, питанием, деньгами, тратят время на уговоры, создавая тем самым угрозу прогрессирования заболевания, развития сопутствующих заболеваний (ВИЧ-инфекция, вирусные гепатиты), угрозу возникновения острого отравления наркотиками, угрозу административного или уголовного преследования и другое.

### ***Советы родителям***

- Не ждите, что Ваш ребенок будет таким, как Вы или таким, как Вам хочется. Помогите ему стать собой.
- Не требуйте от ребенка платы за все, что Вы для него сделали.
- Не относитесь к его проблемам свысока. У ребенка нет опыта, что создает сложности при формировании мнения.
- Не мучьте себя, если не можете сделать что-то для своего ребенка. Гораздо страшнее, если можете – но не делаете.
- Любите своего ребенка любым – неталантливым, неудачным, не таким, «как другие».
- Делая замечания, не унижайте ребенка.
- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его.
- Учитывайте возможности детей, не требуйте от ребенка того, что он не сможет выполнить.
- Ребенок имеет полное право на свои ошибки, как и вы.
- Создайте в жизни ребенка атмосферу тепла и свободы, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.
- Сделайте ваш дом открытым и радушным для друзей ваших детей.
- Участвуйте, когда это возможно, в обсуждении интересующих их вопросов.
- Поддерживайте своих детей, а также участвуйте в их увлечениях.

**Вы можете помочь ребенку избежать зависимости и помочь себе не узнать о созависимости.**

**Только Вы сможете сохранить мир, уважение, здоровье семьи.**