

# Осторожно: ПАВ!

*ПАВ (психоактивные вещества) - вещества, влияющие на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния, в т.ч. никотин, алкоголь, наркотики.*

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ (ПАМЯТКА) для родителей и учителей образовательных учреждений по вопросу развития и воспитания ребенка и недопущению приобщения детей к наркотикам, алкоголю, табакокурению**

### **Содержание**

Введение

Подростковый возраст: задачи и риски развития и воспитания

Памятка 1. «Какая нормативно-правовая база определяет профилактику наркомании, алкоголизма и табакокурения среди школьников»

Памятка 2. «Как узнать о приобщении к наркотикам, алкоголю и табаку по внешнему виду и поведению ребенка»

Памятка 3. «Как поступать родителям, чтобы предотвратить приобщение ребёнка к наркотикам, алкоголю, табакокурению»

Памятка 4. «Как действовать школе и педагогу при осуществлении профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения»

Заключение

Список литературы



### **Введение**

Наступление нового тысячелетия, развитие новых информационных технологий, реформы в обществе привели не только к интенсивному росту общественного сознания, но и к появлению множества социально-психологических проблем.

На одно из первых мест выходит проблема употребления школьниками наркотиков, алкоголя, табака. Масштабы распространения наркомании, алкоголизма, табакокурения в России таковы, что ставят под вопрос физическое и духовное здоровье молодежи и будущее значительной ее части, а также социальную стабильность российского общества в ближайшей перспективе.

В связи со сложившейся в мире ситуацией активного злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ) представителями всех возрастов, специалисты образовательных, социальных, психологических и медицинских ведомств на самых разных уровнях заявляют о необходимости проведения антинаркотической работы, в рамках которой первичная личностно-ориентированная профилактика направлена на формирование здорового образа жизни у детей и подростков.

Антинаркотическая профилактика в среде молодежи — это не обсуждение вредности отдаленных печальных последствий курения, алкоголизма и наркомании, не запугивание их страшными сюжетами, а прежде всего помощь в освоении навыков эффективной социальной адаптации—умения общаться, строить свои отношения со сверстниками и взрослыми, в развитии способности оценивать свое эмоциональное состояние и управлять им. Особое значение имеет формирование у детей и молодежи культуры здоровья — понимания ценности здоровья и здорового образа жизни. Только осознание личностной ценности здоровья позволяет человеку понять, чем опасны наркомания, алкоголизм и табакокурение.

Семья и школа стоят у истоков нравственного здоровья ребенка, формирования его личности. Эффективность работы по развитию, воспитанию детей и подростков и недопущению приобщения детей к наркотикам, алкоголю, табакокурению во многом зависит от того, насколько родители и педагоги ориентируются в этой проблеме.

Организация профилактической работы со школьниками по недопущению приобщения их к наркотикам, алкоголю, табакокурению является одной из важных задач образовательного учреждения.

Необходимо создание системы позитивной (конструктивной) профилактики, которая ориентируется не на патологию, не на болезнь и ее последствия, а на человека, его ресурсы, его выбор и обеспечивает поддержку и помощь в реализации собственного жизненного предназначения.

## **Памятка 1. Подростковый возраст: задачи и риски развития и воспитания**

Подростковый возраст не случайно называют «трудным» – вчера еще такие послушные и дисциплинированные, сегодня мальчики и девочки вдруг становятся неуправляемыми, грубыми и даже жестокими. Во многом причины столь резких перемен характера связаны с мощными физиологическими и психическими изменениями, которые претерпевает организм подростка. Темпы созревания

различных систем органов оказываются неодинаковыми, нередко они просто не успевают друг за другом. Субъективно все это проявляется ощущением физиологического дискомфорта – болит или кружится голова, часто тошнит, знобит или, наоборот, бросает в жар. Не понимая до конца, что с ними происходит, и, пугаясь этого, подросток всячески пытается избавиться от негативных переживаний. Реальное знакомство с наркотиками в этот период особенно опасно, поскольку создает иллюзию физиологического благополучия, на время снимая физиологические ощущения.

Подростковый возраст – наиболее опасный возраст для начала экспериментирования с любыми психоактивными веществами. Его часто называют возрастом независимости. Опыт знакомства с наркотиками происходит на молодежных вечеринках, в компаниях друзей, в подворотне и в других изолированных от влияния взрослых пространствах. У большинства возникает либо личный опыт употребления того или иного наркотика, либо опосредованный – через близких знакомых и друзей. Вместе с расширением и объективизацией информации о наркотиках и риске злоупотребления ими формируется все более и более определенное отношение к наркотику:

- дети считают употребление наркотиков признаком уверенности, независимости, силы. Активный интерес к наркотикам приобретает прагматический характер. Исследуются различные формы наркотических веществ, идет поиск путей повышения эффекта при одновременном снижении риска. Вовлечение ими других подростков в среду употребляющих наркотики, может быть связано с убеждением полезности, или быть продиктовано негативными стремлениями: умышленным нанесением вреда, разрушением имиджа «чистоты», материальной выгодой (распространение наркотиков за возможность скидок при покупке для себя).

- употребляя наркотики, считают себя жертвами, не стремятся их распространять. Многие хотели бы избавиться от пагубной привычки, но им не хватает силы воли преодолеть возникшую зависимость или мешают внешние обстоятельства; есть и такие, кто идет на сознательное саморазрушение, пытаясь таким образом что-то «доказать миру».

Подростки, не определившие свое отношение к наркотикам, могут являться потенциальными жертвами приобщения к их употреблению.

Абсолютное большинство несовершеннолетних начинает употребление алкоголя и наркотиков испытывая на себе сильное давление группы. Учитывая важность для подростка общения со сверстниками, можно реально оценить трудности противостояния такому давлению.

Высокая опасность ранней наркотизации, алкоголизации, табакокурения обусловлена следующим:

- у детей, в силу возрастных особенностей развития, не сформированы физиологические механизмы «обезвреживания» наркотических, алкогольных, никотиновых веществ. Поэтому даже незначительные, с точки зрения взрослых, дозы способны вызвать сильнейшее наркотическое, алкогольное, никотиновое отравление;

- наибольшей уязвимостью к действию наркотических, алкогольных, никотиновых веществ обладают клетки нервной системы, а также клетки печени и почек. Ранняя алкоголизация и курение обуславливают возникновение нарушений в нервно-психической сфере ребенка, снижение темпов его умственного развития и интеллектуальных функций;

- ранняя наркотизация в значительной степени замедляет темпы физического созревания организма. К примеру, установлено, что курящие школьники отстают в росте от своих сверстников в два раза;

- у детей гораздо быстрее, чем у взрослых развивается привыкание к одурманиванию; в том случае, если у ребенка недостаточно сформированы функции самоконтроля, стремление к риску может провоцировать отклоняющееся поведение, в том числе и приобщение к психоактивным веществам.

- отношение детей к употреблению психоактивных веществ (ПАВ) в большей степени зависит от взаимоотношений с родителями. В конечном счете, принимаемое подростками решение в отношении наркотиков, алкоголя, табака напрямую связано с характером повседневных детско-родительских взаимоотношений и во многом определяется степенью уважением к родителям. Даже у маленького ребенка бывают свои детские проблемы, а у взрослеющего человека тем более. Постарайтесь понять эти проблемы и помочь в их решении. Главное - по мере взросления детей не отдаляться от них, интересоваться их проблемами, вникать в их интересы и, конечно, внимательно относиться к любому возникающему у них вопросу.

Детей нельзя оградить от наркотиков, но научить их сознательно отказываться от них можно и нужно. Данная работа выстраивается по следующим направлениям: образовательный блок, воспитательный блок, психологический блок, правовой блок.

В процессе проведения этой работы педагогами могут быть использованы памятки, представленные ниже.

## **Памятка 2. «Как узнать о приобщении к наркотикам, алкоголю и табакокурению по внешнему виду и поведению ребенка»**

Будьте внимательны, приглядитесь к поведению и внешности вызывающего подозрение подростка. Важно насторожиться, если в поведении ребенка без видимых причин проявляются:

- точечные следы уколов по ходу вен на внутренней стороне локтевых сгибов, кистях рук, ногах, порезы на предплечьях, синяки;

- состояние вялости, заторможенности, быстрая утомляемость, малая подвижность, расслабленность конечностей, обмякшая поза, свисающая голова, стремление к покою, сменяемые необъяснимыми возбуждением и энергичностью, бесцельными движениями, перебиранием вещей, неусидчивостью (независимо от ситуации); погруженность в себя, разговоры с самим собой; неустойчивость

эмоционального состояния, внезапные и резкие изменения отношения к чему-либо, подъем настроения, сменяемый необычайными вспышками раздражительности, злобы, паники, агрессивности, враждебности без понятной причины;

- заметное уменьшение или возрастание аппетита и жажды;
- необоснованное снижение посещаемости школы, безразличное отношение к отметкам; сужение круга интересов, потеря интереса к прежним увлечениям (и отсутствие при этом новых), спорту, учебе и общению с прежними друзьями; частое общение с новыми друзьями, во внешнем облике которых отмечаются черты, указанные в данном разделе; игнорирование нормального режима жизни, появление сонливости в дневное время, а бессонницы ночью;

- неспособность мыслить логически, объяснять свои поступки и их причины, ухудшение памяти и внимания, рассеянность; неадекватные реакции на замечания или вопросы, грубость; быстрая, подчеркнуто выразительная или замедленная, но бессвязная, смазанная, невнятная, нечеткая речь;

- очевидные лживость, изворотливость, цинизм и беспокойство; ослабление связей с родителями и другими членами семьи, непослушание родителям и учителям; постоянный поиск денег, частое их одалживание у родителей, друзей или знакомых и при этом большие денежные траты непонятно на что;

- малопонятные разговоры по телефону с использованием жаргона («травка», «ширево», «колеса», «план», «приход», «мулька», «джеф», «ханка», «кумар» и т.п.) и обрывков фраз («мне надо», «как там дела», «достал?» и т.п.);

- изменение внешнего облика - неряшливость, запущенность в одежде, общее похудание, бледность, землистый цвет или покраснение, маскообразность и одутловатость лица, сальный налет на лице, круги под глазами, красные или мутные глаза, чрезмерно широкие или узкие (до точки) и не реагирующие на свет зрачки, гипомимичность, либо наоборот, оживление мимики, сухость, шелушение, морщинистость и дряблость кожи, тусклость и ломкость волос, сухость губ или повышенное слюноотделение; появление символики наркоманов (например, зеленого пятилистника, обозначающего коноплю); неуверенная, шатающаяся, неустойчивая походка, плавные, замедленные или неточные, порывистые, размашистые движения, повышенная жестикуляция, множество лишних движений, покачивание в положении стоя или сидя;

- внезапное появление интереса к содержимому домашней аптечки, литературе по фармакологии, действию различных лекарств, стремление завязать знакомство с работниками аптек и учреждений здравоохранения;

- обнаружение у подростка предметов или следов, сопутствующих употреблению наркотиков: порошка, капсул или таблеток (особенно снотворного или успокоительного действия) в его вещах; желтых или коричневых пятен на одежде или теле; шприцев, игл, марлевых и ватных тампонов, резиновых жгутов, ампул и пузырьков из-под жидких медицинских препаратов, мелких денежных купюр, свернутых в трубочку или разорванных пополам, самокруток, сухих частиц растений, папирос «Беломор», «Казбек» или «Север» в пачках из-под сигарет, похожих на пластилин комочков с сильным запахом, странного вида трубок, которые пахнут

вовсе не табаком, закопченной ложки, фольги или лезвия с частицами белого порошка или бурой грязи, ацетона или других растворителей, а также пропитанных ими тряпок, губок и полиэтиленовых пакетов, тюбиков из-под синтетического клея и другой тары из-под различных средств бытовой химии.

Самыми очевидными признаками того, что ребенок курит, употребляет алкоголь или другие наркотические вещества являются следующие факты.

#### *Сигареты.*

- Определенный запах одежды и дыхания.
- В вещах ребенка Вы нашли сигареты и зажигалку.
- Окурки в самых непредсказуемых местах квартиры.

#### *Алкоголь.*

• Если алкоголь употреблялся недавно, изо рта ребенка пахнет алкоголем или жидкостью для полоскания рта (ее используют, чтоб нейтрализовать запах алкоголя), у ребенка проявляются признаки похмелья (тошнота, рвота, головная боль).

• В вещах ребенка Вы нашли предметы, свидетельствующие об употреблении наркотиков: шприцы, ложки с пятнами от дыма, маленькие кусочки стекла, лезвия.

#### *Марихуана.*

• Сладковатый запах на одежде или налитые кровью глаза - если марихуана недавно использовалась. Частое использование глазных капель, чтобы снять красноту.

• В личных вещах ребенка Вы нашли приборы для использования наркотиков.

• При регулярном использовании - неряшливость в уходе за телом, повышенная утомляемость, изменения режима сна и режима питания.

#### *Героин.*

• При недавнем употреблении – очень маленькие зрачки и сонный, расслабленный вид.

• В вещах подростка Вы нашли приборы для инъекций, (это еще называют оборудованием, куда входит: ложка или крышка от бутылки, шприц, жгут, вата, спички).

#### *Ингалянты.*

• При недавнем использовании - дыхание с запахом химикатов, пятна на одежде или лице, красные глаза.

- Мокрые тряпки или пустые контейнеры от аэрозолей в мусорном баке.

#### *Клубные наркотики.*

- В его/ее комнате Вы находите детскую соску-пустышку или же подросток берет ее с собой, когда идет на ночную вечеринку или раут.
- В его/ее вещах Вы нашли маленькие бутылочки с жидкостью или порошком.

#### *Стимуляторы.*

- Постоянный насморк или выделения из носа, следы от инъекций на руках или других частях тела, продолжительная бессонница.

#### *Анаболические стероиды.*

- Необычный запах дыхания.
- Перепады настроения, включая увеличившуюся агрессию.
- Изменения внешности, которые нельзя соотнести с ожидаемым ростом или развитием.

### **Памятка 3. «Как поступать родителям, чтобы предотвратить приобщение ребёнка к наркотикам, алкоголю, табакокурению»**

Приобщение к наркотикам, алкоголю, табакокурению является серьёзной проблемой современного общества. Они не редко калечат жизнь и молодым людям и их родным, и именно родственники зачастую могут предотвратить надвигающиеся проблемы. Как вы можете помочь своему ребёнку?

- Всегда помните, что дети еще только учатся быть взрослыми. Часто из-за отсутствия жизненного опыта и неумения определить главное в том или ином явлении, они принимают за эталон в поведении взрослых поверхностные, чисто внешние признаки и пытаются их копировать. Поэтому важно знать, кому они стараются подражать. Помните, что Вы очень много значите для Вашего ребенка. Он замечает все, что Вы делаете, как говорите и поступаете. Ваш личный пример, своевременное и уместно сказанное слово играют огромную роль.

- Помогите детям разобраться в информации о наркотиках и наркомании. Подберите соответствующую литературу, ознакомьтесь с доступной информацией и постарайтесь довести ее до сознания ребенка в непринужденной беседе, при просмотре телепередач или во время совместного чтения газет, журналов, книг.

- Сделайте Ваш дом открытым и радушным для друзей Ваших детей. Поддерживайте, и участвуйте в их увлечениях (спорт, коллекционирование,

творчество и т.п.). Это укрепит Ваш авторитет, позволит поддерживать с детьми доверительные отношения.

- Обсуждайте с детьми различные случаи и происшествия, касающиеся наркотиков. Предложите им решить, как бы они поступили в той или иной ситуации. Обсудите возможные и наиболее правильные варианты поведения.

- Старайтесь узнать как можно больше про все, что касается злоупотребления наркотиками.

- Беседуйте со своим ребенком о проблемах, связанных с наркотиками. Предостерегайте его, обосновывая свою позицию. Не ждите, когда у него появятся явные признаки употребления наркотиков.

- Оставаясь твердым в своих установках, никогда не отказывайте ребенку в возможности что-либо высказать или обсудить. Ваша излишняя жесткость может вызвать «молчаливый бойкот» со стороны ребенка.

- Всегда интересуйтесь тем, что делают ваши дети, в каких компаниях проводят время. Родители должны знать, где бывают дети и кто их друзья.

- Если вы заподозрили, что ваш ребенок употребляет наркотики, внимательно приглядывайтесь к нему. Заведите дневник, в который записывайте все особенности поведения вашего ребенка, отмечая дату и время.

- Перед тем, как провести с ребенком серьезный разговор, составьте для себя список доводов, чтобы разъяснить, почему возникла потребность в таком разговоре. Проводите его только, если ребенок в нормальном трезвом состоянии и если вы держите себя в руках. Будьте готовы, что разговор вызовет у вашего ребенка раздражение. Нужно ожидать, что ребенок попытается «надавить на» ваши чувства. Но ваша твердая позиция будет для него наилучшей заботой.

- Главное внимание при разговоре с ребенком концентрируйте на его поведении, пользуйтесь конкретными примерами и высказывайтесь спокойно и сдержанно. Подчеркните, что вы отвергаете только его поведение, а не самого ребенка как личность. Проявляйте свою любовь к нему, независимо не от каких условий.

- Очень важно, чтобы оба родителя были единодушны и последовательны в своих подходах. Вы должны держаться вместе и не давать ребенку использовать ваши противоречия между собой.

- Если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики, не делайте вид, что ничего не случилось. Не тяните время – обратитесь к специалисту наркологу. Не следует бояться слова «нарколог», т. к. в данной ситуации помочь вам сможет только профессионал. Вместе вы сможете обдумать, как убедить ребенка прийти на прием.

- Никогда не поддавайтесь на шантаж со стороны ребёнка.

- Доверие ребенку должно быть возвращено, как только он прекратил употребление наркотиков. Если ваш ребенок не употребляет больше наркотики, в семье должно быть прекращено обсуждение этой проблемы. Разговор о

наркотиках в этом случае может возникать – только по инициативе самих юноши или девушки, которые хотят с вами что-то обсудить.

#### **Памятка 4. «Как действовать школе и педагогу при осуществлении профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения»**

- Для обеспечения активного родительского участия в профилактике приобщения детей к алкоголю, наркотикам и табакокурению важно:

- | своевременно информировать родителей о фактах употребления табака, алкоголя и наркотиков их детьми; о телефоне доверия, телефонах медицинских учреждений, оказывающих помощь детям;

- | регулярно информировать родителей об участии их детей в выполнении программы по профилактике потребления табака, алкоголя и наркотиков;

- | совместно с родительским комитетом и участием психиатров-наркологов, педагогов-психологов разработать специальные программы для родителей по антиалкогольному и антинаркотическому воспитанию детей;

- | приглашать родителей на занятия по основам безопасности жизнедеятельности и для участия в школьных мероприятиях;

- | обеспечивать родителей информацией о телефоне доверия по проблеме приобщения детей к наркотикам, алкоголю, табакокурению; о телефонах кабинетов наркологической экспертизы; телефонах местных медицинских учреждениях, оказывающих диагностическую и лечебную помощь детям с алкогольной и наркотической зависимостью.

- При наличии серьезных, обоснованных предположений о том, что подросток употребляет алкоголь, наркотики, курит, необходимо сообщить родителям, что только специалист может достоверно определить состояние алкогольной, никотиновой, наркотической интоксикации.

- Обязательные правила в работе педагога с несовершеннолетними детьми, которые имеют проблемы с употреблением наркотиков:

- | предложите подростку помощь в решении его проблем; учтите, что ребенок не примет вашу помощь, если между вами не установится атмосфера доверия.

- | не разглашайте информацию в отношении подростка, которому установлен официальный диагноз.

- | работайте в сотрудничестве с комиссией по делам несовершеннолетних, отделом профилактики правонарушений несовершеннолетних, отделом по борьбе с незаконным оборотом наркотиков, с государственными наркологическими учреждениями, узнайте у них телефоны, места расположения, часы работы.

- При ситуации, когда подросток находится в состоянии алкогольной, никотиновой или наркотической интоксикации:

} пригласите школьного медицинского работника (врача), так как может оказаться, что интоксикация угрожает здоровью ученика, и потребовать оказать ему неотложную медицинскую помощь. Состояние интоксикации устанавливается наркологической экспертизой, на которую может быть направлен сотрудниками милиции.

} поставьте в известность администрацию школы;

} если факт интоксикации достоверно установлен, немедленно поставьте в известность о случившемся родителей (законных представителей) подростка; родителям следует сообщить только факты, опирающиеся на официальное заключение, сделанное специалистами; необходимо быть готовым предложить родителям провести беседу с участием психиатра-нарколога, инспектора КДН и ЗП, ОВД;

- в случае хулиганского поведения подростка (оскорблений словом или действием) обратитесь в отделение милиции, добейтесь вызова наряда и составления протокола. При обнаружении у подростка наркотического вещества, в отношении него может быть возбуждено уголовное дело.

- Лучшая профилактика детской наркозависимости, приобщения ребёнка к алкоголю и табакокурению – это создание условий для разностороннего развития его личности, предоставление возможностей для творческого развития ребёнка, формирования его позитивного социального и культурного опыта.

Для этого рекомендуем:

} обеспечивать стабильное функционирование системы дополнительного образования детей в школе и вне её;

} развивать профессиональное партнёрство школы с общественными институтами социальной направленности;

} использовать активные формы участия детей и подростков в социально ориентированной деятельности: общественных практиках, волонтерском движении, органах детского самоуправления.

## **Заключение**

Вопрос развития и воспитания ребенка и недопущения приобщения детей к алкоголю, наркотикам и табакокурению – является достаточно непростым в психологическом, правовом и организационном отношении. Его необходимо решать в разных организациях не только на основе воспитательного процесса, психотерапевтического или медицинского вмешательства, но и помнить о юридической стороне вопроса. При проведении профилактической работы следует использовать положения административного, уголовного и иного законодательства Российской Федерации, а также нормы международного права и рекомендации мирового сообщества.

Лучшая методика недопущения приобщения детей к алкоголю, наркотикам и табакокурению - профилактика. Для ее реализации важно привлечь педагогов и психологов средних школ и других учреждений системы образования. Очевидно, что максимальной возможностью при проведении профилактики обладают люди, имеющие постоянный контакт с детьми и подростками, которые могут уловить те нюансы состояния и поведения, зачастую ускользающие от родителей и специалистов наркологов.

Нам бы хотелось обратить внимание педагогов на то, что вся профилактическая работа с детьми должна быть тщательно продуманной, осторожной, максимально тактичной.

Для более успешной работы по развитию и воспитанию ребенка и недопущению приобщения детей к алкоголю, наркотикам и табакокурению необходимо взаимодействие с родителями.

Таким образом, работа по развитию и воспитанию ребенка и недопущению приобщения детей к алкоголю, наркотикам, табакокурению требует от педагога и родителей ответственного, вдумчивого и профессионального подхода, наличия определенных познаний и их постоянного расширения.