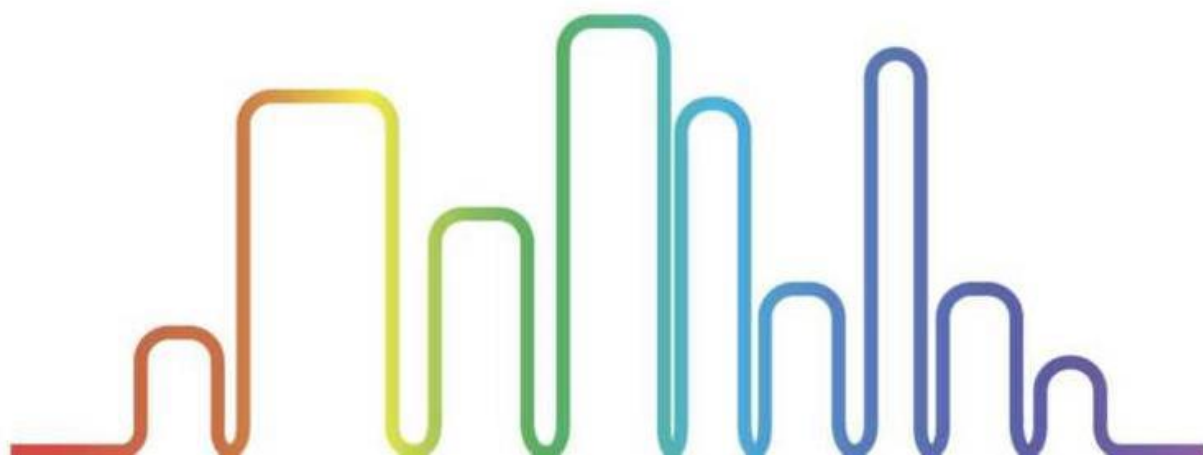


Методические рекомендации «Профилактика наркомании в подростковой среде»



Данные методические рекомендации носят информационно-просветительский характер и предназначены для родителей и педагогов образовательных организаций.

Пояснительная записка.

Наркомания в подростковой среде, как правило, обуславливается неправильным воспитанием, пробелами в образовании, семейным неблагополучием и социальной незащищённостью. Согласно статистическим данным, средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет 15–17 лет. Подростковая наркомания имеет тенденцию очень быстро распространяться, дети начинают принимать наркотики, пытаясь тем самым уйти от проблем, избавиться от неприятных ощущений и внутреннего дискомфорта. Подросток, знающий, как справляться с проблемами, способный хорошо общаться и находящийся в безопасности, менее предрасположен к наркотикам.

По определению Всемирной организации здравоохранения – вещества, воздействующие на нервную систему и изменяющие психику, являются психоактивными. Психоактивные вещества, запрещённые законодательством, считаются наркотиками.

Особенности поведения подростков, предрасположенных к развитию наркотической зависимости, признаки употребления наркотических веществ.

Надёжной преградой на пути распространения наркотиков среди детей и подростков могут стать - семья, образовательная организация и досуг. Семья, безусловно, является первым заслоном на пути наркотического зла, но не всегда может с успехом справиться с этой задачей. Поэтому нередко «спасательным кругом» для подростка, наряду с родителями, может стать - педагог. В школе дети подчас проводят больше времени, чем дома. А внимательный учитель нередко осведомлен лучше родителей о сложностях и проблемах подростка.

Есть ряд особенностей поведения, признаков, которые указывают на употребление наркотиков:

- явно проявляющаяся скрытность ребёнка;
- снижение учебной мотивации (падает интерес к учебе, к прежним увлечениям);
- частые пропуски занятий, ухудшается успеваемость;

- общение с прежними друзьями прекращается или сводится к минимуму, появляются новые подозрительные друзья или поведение старых приятелей изменяется;
- внешний вид и поведение в той или иной мере напоминает состояние алкогольного опьянения;
- изменение сознания: помрачение;
- изменение настроения: беспричинное веселье, агрессивность, явно несоответствующие данной ситуации;
- изменение координации движений: страдают их плавность, скорость, появляются размашистость, резкость, неточность, нарушается почерк;
- блеск глаз, сильно суженные или сильно расширенные зрачки, не реагирующие на свет, сухость губ, осиплость голоса;
- изменение речи: её ускорение, подчёркнутая выразительность, или же замедленность, невнятность, нечёткость речи.

Это должен знать каждый!

- ✓ Отказаться от наркотиков можно, но только в первый раз. Даже первое употребление способно вызвать привыкания (зависимость).
- ✓ Наркомания – хроническое заболевание, и оно продолжается до конца жизни. Возможна лишь приостановка потребления (ремиссия). При этом болезнь как бы дремлет и может возобновиться в любой момент. Наркотик «умеет» ждать.
- ✓ Наркотики делают человека слабым и безвольным. *Помни:* наркотик сильнее тебя, ты всегда проиграешь ему. Даже если на некоторое время бросишь, он уже не позволит тебе уйти. Лечение наркомании очень редко приводит к полному выздоровлению: психологические и личностные изменения не восстановимы. **Наркомания – болезнь не только тела, но и души.** Сначала она поражает совесть (свойство души) и волю (свойство духа), и человек уже не может и не хочет выбирать что-либо сам. Любые желанные действия предполагают сначала наркотик, потом наступает зависимость, далее наркомания поражает организм.
- ✓ Наркотики нарушают познавательные способности человека. Затрудняют обучение, лишают способности и желания что-либо делать. В первую очередь страдает память. Становится трудно соображать и правильно выражать свои мысли.
- ✓ Наркотики дают фальшивое представление о счастье. Искусственная «радость» заменяет общение, дружбу.
- ✓ Наркотики разрушают семью. Кто сам в плену, не может заботиться о близких.
- ✓ Наркотики разрушают дружбу. Тому, кто «дружит» с наркотиками, друзья не нужны. А нужно только использовать людей в собственных интересах. Человек, который употребляет наркотики, по сути - предатель, он предаёт

сначала себя, потом близких. Со временем для него уже нет ничего и никого важнее наркотиков. Такому человеку нельзя доверять или положиться на него в трудную минуту. И кто же захочет с таким дружить?

- ✓ Наркотики ставят под угрозу будущее. Такому человеку не нужны ни учёба, ни достижения, ни семья, ни друзья.
- ✓ Наркотики – причина многих заболеваний.
- ✓ Наркотики приводят к несчастным случаям. Рассеянность внимания, нарушения координации движения и ориентации в пространстве часто становятся причиной ДТП, бытовых травм, несут угрозу жизни и здоровья других людей.
- ✓ Наркотики укорачивают жизнь.

Рекомендации, которые могут помочь родителям и детям в сложных жизненных ситуациях:

- Не впадайте в панику или истерику при возникновении беды, демонстрируйте конструктивный подход к решению проблемы и умение владеть собственным эмоциональным состоянием.
- Не кричите и не воздействуйте физически на подростка. Уважайте его личность и не переступайте границы.
- Не поддавайтесь на шантаж. Придерживайтесь избранной линии поведения.
- Не откладывайте визит к специалисту (психологу, врачу).
- Не делайте, не решайте за ребёнка то, что решить должен он сам. Подростку необходимо столкнуться с неприятными последствиями своих поступков, чтобы научиться отвечать за принятое им самим решение.
- Не давайте денег больше необходимого минимума.
- Не критикуйте понапрасну. Если вы не согласны, выскажите своё мнение ненавязчиво, аргументировано и твёрдо.
- Многочасовые разговоры о наркотиках, нравоучительные беседы бесполезны и могут дать только обратный эффект.

Правила, которые позволят родителям не потерять контакт с подростком и удержать его от опасных экспериментов:

1. Чаще беседуйте со своим ребёнком на самые разные темы. Поощряйте его инициативу.
2. Относитесь с уважением к его личности – духовным потребностям.
3. Помните, что забота — это не только создание материального благополучия, а любовь – это не сиюминутное выполнение всех требований ребёнка. Не подменяйте эти понятия!
4. Для ребёнка самым главным является время, проведённое вместе с родителями.

5. Вникайте в дела детей, в их увлечения, не отделяйтесь от взрослеющих детей, внимательно относитесь к любому возникающему у них вопросу.
6. Поддерживайте своих детей на пути к взрослой жизни. В повседневных хлопотах не забывайте о бесценном даре, который у вас есть – о вашем ребёнке.
7. Любите своего подростка безусловной любовью, не за что-то (отличные оценки, хорошее поведение и т.п.), а просто потому, что он у вас есть и сейчас рядом с вами.
8. Старайтесь использовать каждую свободную минуту для общения со своим ребёнком. Это позволит вам на долгие годы сохранить тёплые, доверительные отношения.
9. Помните, что замеченные Вами изменения поведения, отношений с друзьями, перепады настроения и т.д. указывают на то, что в жизни Вашего ребенка не всё благополучно.
10. Будьте примером здорового образа жизни.

Дети растут, меняются, вступают в полосу взросления, и часто под маской «проблем переходного возраста» родители не могут разглядеть настоящей беды, которая постучалась в их дом. Правильная родительская позиция, адекватная реакция на сложившуюся ситуацию, позитивная направленность на своего ребёнка позволит вашим подросткам избежать опасных экспериментов и с наименьшими потерями преодолеть весьма сложный подростковый период.

Педагог-психолог
МБОУ «Жердевская СОШ»
К.В. Белогривцева