**Информация для родителей**

**Причины обращения к наркотикам**

Осознание подростком собственных «опасных» чувств, желаний и потребностей способствует отказу от экспериментов с наркотиками и активному поиску безопасных способов поведения.

Какие внутренние состояния подростков способствуют опасному поведению?

- скука

- желание острых ощущений

- желание быть «крутым»

- желание уйти от проблем и забыться

- напряжение от конфликтов в семье и школе

- желание казаться взрослым

- любопытство

Обсудите с ребенком эти внутренние состояния по такой схеме:

1. К какому опасному поведению может привести это чувство или желание?
2. Что бы ты посоветовал своему другу, чтобы он смог справиться с этим желанием или чувством?
3. Кто и как мог бы тебе помочь справиться, если бы ты оказался с таким чувством или желанием?

Любой человек способен управлять своим внутренним состоянием. Для этого нужно:

1. Понимать свои чувства и желания.

2. Выбирать здоровые пути для того, чтобы справиться с ними.

3. Не бояться обращаться за помощью.

**Для детей, особенно подростков, более эффективна косвенная профилактика.** Информация подается не напрямую, а как бы нечаянно. Подросток может подумать, что вы его не видите. Так, можно одному из родителей рассказать историю, например, такую: «Иду с работы. Во дворе группа ребят. Пиво пьют. Один другому- почему не пьешь? И протягивает пиво. Тот отвечает – не хочу, люблю когда голова ясная. Тот, что предлагал, с таким уважением глянул. Вот так! Мальчик, а так взросло себя повел. Не поддался на стадный инстинкт». И все. Больше ничего. Перейти к другим темам. С ребенком эту историю не обсуждайте. Только перед рассказом убедитесь, что ему вас слышно. Подростки бережнее относятся к информации, которую получили не напрямую и доверяют ей больше.

**Принятие ответственных решений**

Детям постоянно, также как и взрослым, приходится делать выбор. Далеко не всегда при этом ими руководят здравый смысл и знания о возможных опасностях. Дети 13-14 лет склонны к импульсивным, необдуманным поступкам, основанным на эмоциях. Это повышает риск вовлечения их в употребление наркотиков. В то же время, именно сейчас детей необходимо обучать делать правильный, взвешенный выбор в пользу здоровья

***Как это делать?***

Предложите ребенку представить ситуацию: «Ты на улице, возле школы, и один из старших ребят, которого ты уважаешь, предлагает попробовать марихуану. Вас никто не видит, и ты в нерешительности – принять или нет предложение».

***Как ты поступишь?***

***1 шаг.*** Формулирование проблемы: «мне предлагают. Я должен сделать выбор. Да или нет».

***2 шаг.*** Оценка предложения.

- мое личное отношение к этому

- отношение к этому школы, моей семьи, друзей

- отношение к этому врачей, т.е. есть ли опасность для здоровья

- законно ли это

***3шаг.*** Варианты поведения и оценка последствий.

Соглашусь или откажусь

***Если соглашусь, то приобретаю Плюсы:***

- уважение старшеклассника

- с гордостью могу говорить, что курил марихуану

- испытаю кайф, о котором так много слышал

- и т.д.

***Приобретаю Минусы:***

***-*** начну курить и испорчу легкие

- может возникнуть зависимость

- родители будут страшно недовольны

- а вдруг будет нехорошо (многих рвет и чувствуют себя плохо)

- а вдруг буду выглядеть смешно как те, которые обкурились

***Откажусь от «косяка», то приобретаю Плюсы:***

***-*** легкие останутся чистые и здоровые

- не будет зависимости от наркотиков

- смогу спокойно пойти на урок

- не испортятся отношения с родителями и учителями

- в дальнейшем меня не ждут неприятные неожиданности

- и т.д.

***Приобретаю Минусы:***

Могу потерять расположение старшеклассника

- никогда не узнаю «кайфа»

- и т.д.

Хотя, конечно, нельзя арифметически сосчитать количество плюсов и минусов и только на основании этого делать выводы. Разные варианты ЗА и ПРОТИВ имеют разную значимость с точки зрения их последствий и влияния на жизнь человека.

***5 шаг.*** Принятие решения.

Мой выбор.

Конечно, такое обучение ребенка возможно только в случае хорошего доверительного контакта между вами. А если ребенок не считает нужным осваивать этот способ с вашей помощью? В таком случае у вас, скорее всего, затруднен контакт и нет доверительных отношений.

Упражнение «КРУЖОЧКИ» поможет Вам начать разговор с вашим сыном или дочерью.

Упражнение составлено по материалам польских психологов А.Кроник, Е.Кроник. Его не стоит рассматривать только как диагностический тест. Скорее это толчок разговору с подростком о ваших отношениях.

Попробуйте ваши отношения с ребенком изобразить с помощью двух кругов. Круги это вы и он. Круги могут быть далеко друг от друга, близко, перекрываться, полностью совмещаться и так далее.

1. Нарисуйте два круга, расстояние между которыми выражает ваши нынешние взаимоотношения с ребенком.
2. Нарисуйте теперь то, что выражает ваши желаемые отношения с ребенком.
3. Как вы думаете, как воспринимает ребенок ваши теперешние отношения? Нарисуйте и это.
4. Как вы думаете, каких отношений хочет ребенок? Нарисуйте.

Предложите ребенку выполнить это упражнение:

1. Нарисовать кружками ваши с ним отношения.
2. А каких отношений хотел бы он? Пусть нарисует.
3. Как он думает, как воспринимаете вы ваши отношения сейчас? Попросите нарисовать.
4. Спросите ребенка: «как ты думаешь, каких отношений с тобой хочу я»? попросите нарисовать их в виде кругов.

Покажите ребенку свой рисунок. Вместе рассмотрите выборы обеих сторон. Возможно, появиться тема для обсуждения. Поговорите на темы: как это проявляется в нашей жизни, что мы чувствуем, чего в отношениях мы хотим и т.д.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Отчуждение, отдаление, отсутствие контакта. Чаще всего, попустительский стиль воспитания, или последствия конфликта, обиды. |
|  | Предел психологического сближения, идеальные отношения. Есть точка взаимодействия, но в тоже время, каждый чувствует себя свободным. Идеальные отношения для супругов или родителя и взрослого ребенка. |
|  | Родитель растворен в ребенке: живет его интересами, потребностями, его жизнью. Ребенок чувствует себя несвободным (созависимость). Чаще всего стиль родительского воспитания – гиперопека. |
|  | Ребенок растворен в родителе: все определяется интересами и целями родителя. Ребенок чувствует себя несвободным (созависимость). Чаще всего при авторитарном стиле воспитания. |
|   | Идеальные отношения для 7-летнего ребенка и родителя. Есть много общего, и в тоже время, достаточно личного пространства. По мере взросления ребенка общее пространство должно постепенно уменьшаться. |
|  | Здоровый вариант отношений с 15-летним подростком |

## [Подросткам о наркомании](http://www.gbpokachi.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=62:2011-07-01-05-55-18&catid=18:2011-07-01-05-45-17&Itemid=43)

**Что надо знать, что бы не попасть в рабство.**

Здравствуй школьник!

В то время и в том месте, где ты живешь, нет войны, нет техногенной катастрофы, нет эпидемии чумы, оспы, холеры. Но природа не терпит пустоты. Во время вашего детства и юности имеет место рабство, т.е. зависимость от наркомании, токсикомании.

**Термин зависимость** предложен в 50-х годах прошлого столетия школой американских психиатров. Зависимость делится на 2 этапа: психическую и физическую зависимость.

1 .Психическая зависимость

- это состояние когда наркотики, вдыхание паров бензина, клея, вызывают чувство удовлетворения, комфорта и требуют навязчиво повторить чувство удовольствия.

2 .Физическая зависимость – это состояние когда при отсутствии объекта удовольствия появляются различные физические расстройства (например боли в мышцах, в сердце, понос, чувство ледяного озноба, меняющееся чувством жара жара, депрессии, мысли о не желании жить и др.)

**Общие признаки зависимости.**

Признано, что зависимость и к наркотикам, и к токсическим веществам, азартным (в том числе и компьютерным) играм развивается одинаково.

Вначале – этап удовольствия. Затем повышается потребность в употреблении наркотика или азартной игры. На следующем этапе уже нет удовольствия от принимаемого вещества или азартной игры, но прекратить это нельзя, т.к. сразу, же появляются депрессивный фон настроения. Чтобы избежать этого, человек вынужден искать деньги на покупку наркотиков или вновь до бесконечности играть в азартные игры, тратить на это практически все свое время, утрачивая из за этого любовь к своим ближним, семейные ценности.

Человек становится как бы зомбированным, все его мысли и интересы занимают наркотическая или другая зависимость. Суживается круг его знакомых. Он начинает все больше общаться лишь с такими, как он сам, с теми, кто его понимает, то есть с такими же наркоманами, токсикоманами, зависимыми от азартных игр.

**Факторы риска детей и подростков.**

Стремление подростка принадлежать к какой-то группировке, где зачастую принято употреблять наркотики, токсические вещества, алкоголь.

Подсознательно в основе этих молодежных группировок лежат подростковые реакции протеста. Группировки бывают разные:

**Мажоры** – группы подростков тянущиеся к «роскошному» образу жизни.

( Рестораны, выпивка, дорогие машины). В их среде злоупотребление алкоголем, гашишем.

**Хиппи** – молодежное движение, возникшее в 60-х годах прошлого столетия в США и Англии. Возраст от 12 до 25 лет. В основе движения протест против « процветающего общества»: против опрятной одежды, против семьи, как таковой, против пьянства старшего поколения – употребление гашиша, марихуаны, токсических веществ.

Они благожелательны, никому ничего не диктуют и не приказывают. То есть против всяких норм и правил.

**Панки** – В отличие от хиппи выражают злой и агрессивный протест. Проповедуют агрессию, насилие. Излюбленная музыка панки – рок отличается не только громкостью и неритмичностью, но и не приятными для слуха звуками – скрежетом, визгом.

Склонны к употреблению токсических ингаляторов, алкоголя.

**Попперы**(от поп – музыки) – Любят яркую одежду импортного производства.

Свойственно употребление галлюциногенов, транквилизаторов с наркотической целью.

**Фанаты** (фанты) – страстные почитатели какой-либо спортивной команды (чаще футбол или хоккей) или какого-либо эстрадного ансамбля. В их среде бывают лица злоупотребляющие наркотиками, алкоголем.

2 .Другой фактор риска - это неопытность подростков, свойственное для них любопытство, которой стремятся воспользоваться те, кто продает наркотики, организуют азартные игры.

Наркобизнес, игровой бизнес - это целые индустрии. И те, кто этим занимается имеет большие прибыли, поэтому они нуждаются в постоянных клиентах.

**Дорогой школьник теперь ты знаешь, что такое рабская зависимость от**наркотиков,токсических веществ, азартных игр.

Ты понимаешь так же, что вещества, которые вызывают зависимость, появляются не случайно в нашей жизни, что за всем этим стоят взрослые люди, которые распространяют их и получают от этого прибыль.

Поэтому ты должен быть осторожным и внимательным, не поддаваться чьим - то уговорам попробовать тот или иной наркотик.

В нашей стране предусмотрена административная и уголовная ответственность за хранение, распространение и употребление наркотиков. Чтобы оказаться за решеткой достаточно даже небольшой дозы наркотического препарата, неважно какого.

В народе говорят: “Здоровому - все здорово!” Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и жизнь, в первую очередь, зависят от него самого. Прежде всего, речь идет о формировании у человека здорового образа жизни, опирающийся на сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, не сводящееся к борьбе с болезнями. Здоровый образ жизни - это знание правил санитарии, гигиены жилищ и экологии, строгое соблюдение гигиены тела, приобщение к физкультуре и спорту, гигиена физического и умственного труда. Это четкие знания о вредных факторах и привычках (курение, алкоголь, наркотики) и сознательное негативное отношение к ним. Словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

**Твое здоровье в твоих руках !!!**

О вреде наркотиков.

Полезные советы для школьников и подростков

Наркоманы редко переживают 30-летний возраст. Обычно наркоманами делаются люди, у которых наблюдается упадок физических и душевных сил для того, чтобы бороться в жизни за свое место под солнцем.

Абсолютно все исследователи (будь то врачи, социологи, педагоги и т. д.) сходятся во мнении, что наркомания наиболее опасна в подростковом возрасте, когда у человека только еще формируется мировоззрение.

Один из американских наркологов Р. Христофсен пишет: «Я ни разу не встречал хронического наркомана в возрасте более 30 лет. Дело заключается в том, что человек начинает употреблять наркотики в восемнадцать лет и к двадцати годам становится «хроником», то есть нуждается в ежедневном потреблении своего допинга, шансов дожить до тридцати у него практически нет, даже если до начала своего пагубного пристрастия он отличался атлетическим здоровьем».

Наркомания — это очень страшная болезнь, так как она выражается в болезненной зависимости от каких бы то ни было наркотических средств — будь то лекарства, анаша или же более тяжелые наркотики.

Наркоман в поисках денег на очередную дозу может пойти абсолютно на все — воровство, обман, а в некоторых случаях и на убийство. Как только он примет наркотик, ему становится немного легче. Именно за такое непродолжительное облегчение наркоман, зачастую даже сознательно, лишает себя всех остальных радостей жизни.

Принимая наркотик, наркоман попросту подписывает себе смертный приговор. Однако наркотические вещества очень дорогостоящи. И те, кто занимается их распространением, получают от этого колоссальные деньги. Честным трудом подобных денег не заработаешь, однако наркоторговцам всегда нужны покупатели на их товар, которые будут готовы выложить любую сумму за дозу так необходимого им вещества. При этом они пускаются в самые разные изощрения, чтобы человек впервые попробовал наркотик.

Часто первая доза продается за незначительную сумму или же вовсе дается бесплатно. Наркоторговцы могут нарочно заслать своего агента в компанию подростков или школьников, чтобы он их «посадил на иглу». Они полны решимости сделать что угодно, чтобы хотя бы один их знакомый начал принимать или хотя бы раз попробовал эту отраву. Даже первая доза наркотика может оказаться смертельной.

Наркотик убивает самых сильных, умных и волевых людей. С ним справиться не может почти никто. Наркотики — это беда для здоровья.

Дети и подростки очень часто стали умирать из-за передозировки наркотиков. Распространенность наркоманов среди детей и подростков — беда очень большого количества родителей.

В некоторых странах кроме злоупотребления наркотиками увеличивается количество людей, которые употребляют летучие токсические вещества, например разного рода растворители, средства для химической чистки одежды, вещества для борьбы с насекомыми и грызунами. При вдыхании паров таких веществ получается типичная картина отравления с определенными нарушениями деятельности центральной нервной системы. При небольшой дозе таких веществ это заканчивается непродолжительным обмороком и галлюцинациями. При большой дозе может наступить смерть.

Эффект обморока, а также других нарушений деятельности центральной нервной системы связаны с кислородным голоданием клеток головного мозга. После подобного воздействия большая часть активно функционировавших до этого клеток головного мозга отмирает.

Особенности фармакологического действия наркотических веществ такие, что повторное их использование приводит к ярко выраженной физической и психической зависимости. Все такие вещества при употреблении их человеком могут вызвать различное по продолжительности нарушение действия центральной нервной системы. Главный механизм такого воздействия — кислородное голодание и нарушение регулирования между основными центрами нервной системы. Подобное состояние рассматривается как нечто необычное и приятное. Искаженное восприятие самого себя и окружающих многим кажется выходом из любых сложных жизненных ситуаций.

Повторные приемы вызывают у человека привыкание и зависимость. В этой ситуации человека ищет объяснение и повод для того, чтобы уйти от реальности. Формирование зависимости от любого наркотического вещества сопровождается также изменением реакции на его использование. Если до того, как разовьется стойкая зависимости от вещества, легкое отравление наркотиком вызывает изменение восприятия окружающего мира, улучшение настроения, то после привыкания для того, чтобы получить этот же эффект, нужна гораздо большая доза.

Происходит так, что из-за привыкания наркотик перестает давать наркоману эйфорию и становится просто необходимым для выживания в принципе. Тогда это наркотическое вещество становится лишь средством для устранения агрессивности, злобы, тоски и апатии.

Под постоянным воздействием наркотических веществ человек становится все более и более замкнутым, грубым, утрачивая родственные, дружеские и другие социальные связи, утрачивая практически все культурные и моральные ценности. Все это становится возможным из-за ярко выраженных нарушений в центральной нервной системе и мозге.

Именно мозг — главная мишень наркотических средств. Многими учеными уже давно была установлена связь между нормальной деятельностью головного мозга и продолжительностью жизни. Также было выяснено, что все нарушения в деятельности центральной нервной системы приводят к тому, что нарушается жизнедеятельность многочисленных органов и систем. Чем раньше приобщается организм к воздействию наркотических средств, тем гибельнее воздействие будет оказываться на него.

По мнению медиков распространение наркомании в современном мире представляет для настоящих и будущих поколений не менее страшную опасность, чем эпидемии чумы или холеры в прошлом. В последнее время значительно возросло количество токсикоманов. Речь идет о тех людях, которые злоупотребляют химическими, биологическими или лекарственными веществами. Эти вещества вызывают привыкание, однако не признаны законодательством наркотическими. В этой связи есть различные мнения и толки о том, что не все наркотики опасны. Это очередной миф. Просто есть сильнодействующие средства и слабые, и разные виды наркомании протекают по-разному. Общим является лишь итог: человек полностью теряет контроль над собой. Для того чтобы спасти людей от наркомании, все государства в мире идут на крайние меры.

В России запрещено хранить наркотики — даже небольшие дозы. Это преследуется по закону. Никогда не прикасайся к наркотикам, не бери их, не клади к себе в карман, нигде не прячь. Учти, что наркомания — это болезнь, которая полностью меняет человеческую личность, делая человека подлым. Наркоман может дать наркотик на хранение и сам же донести на тебя, чтобы отвести от себя подозрение.

Ни под каким предлогом не пробуй наркотик. Если же это все-таки с тобой произошло, то откажись от следующей дозы, чтобы не вызывать привыкание. Если же ты чувствуешь, что попал в сети наркомании, сразу же посоветуйся с теми из взрослых людей, кому ты доверяешь.