

Универсальный методический материал антинаркотической направленности для педагогов и родителей

Эксперты утверждают, что разговор о наркотиках – первая ступень помощи детям. Задача таких бесед не только в доведении до сведения ребенка всей информации о наркотической опасности, но и в установлении доверительных отношений с ребенком. Эта тема не должна быть запрещенной к обсуждению в Вашей семье. Грамотно построенная беседа, раскрывающая последствия наркопотребления, не спровоцирует излишний интерес у ребенка, а, напротив, сможет обезопасить его от негативного влияния.

В настоящее время наркомания стремительно «молодеет». Первое знакомство с наркотиками может произойти уже в возрасте 9-10 лет. Такие дети к 13-14 годам имеют опыт употребления 2-3 видов наркотических средств и необходимость обращения за медицинской помощью. Наиболее часто в употребление наркотиков вовлекаются подростки 12-18 лет.

Очень часто причинами, по которым подростки могут прибегнуть к потреблению наркотических средств, становятся:

Любопытство. Стремление к принадлежности и одобрению группы сверстников. При этом на подростка не давят, он сам пробует для того, чтобы показать свою силу и значимость. Психоактивные вещества¹ выступают в данном случае в роли своеобразного «пропуска» в подростковую субкультуру.

Давление группы сверстников.

Психологи отмечают, что подросток впервые может попробовать курить и употреблять ПАВ, подчиняясь давлению группы. Это влияние осуществляется с помощью таких приемов, как убеждение, лесть, соблазн, подкуп, угроза, шантаж.

✓ В данном случае наркотики выполняют следующие функции: поддерживают ощущение у ребенка зрелости, формируют чувство принадлежности к определенной группе. Необходимо создавать для ребенка альтернативу наркопотреблению. Имеет смысл предложить ему занятия спортом, музыкой, искусством, которые он сам выберет. Это позволит ему познакомиться с альтернативной группой людей, общность которых основана не на пагубных привычках. Самостоятельный выбор занятий сможет сформировать ощущение взрослости, которое так необходимо подростку.

Неблагоприятная обстановка в семье.

Подростки воспитываются в семьях, где родители и старшие дети злоупотребляют алкоголем или наркотиками, где допускается жестокое обращение в отношении детей, агрессия проявляется через физическое насилие, словесное оскорбление, унижения. В результате такого воспитательного

¹ Далее – «ПАВ».

подхода личность ребенка деформируется — он сам становится агрессивным, тревожным или заискивающим перед окружающими.

✓ В данном случае ребенку необходимо дать понять, что он не один, протянуть руку помощи. Рассказать ему о работе линии Детского телефона доверия, где специалисты всегда подскажут как в таких трудных ситуациях себя вести, организовать работу школьного психолога.

Плохие отношения со сверстниками в школе. Многие дети могут подвергаться буллингу со стороны сверстников.

✓ В таких случаях необходимо не игнорировать существование проблемы, поскольку в большинстве случаев прекратиться такое может только после вмешательства со стороны. Необходимо обсудить с ребенком сложившуюся ситуацию, узнать как можно больше информации. Совместными усилиями родителей и педагогического состава решать возникшую проблему.

Стресс в трудных ситуациях.

Стресс – это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные. Это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает или угрожает ему. Все перечисленные выше причины часто и являются стрессовыми ситуациями.

✓ В эти моменты необходимо отвлечься, переключиться, делать все то, что нам даст возможность избавиться от страха, но, самое главное, – это должны быть позитивные действия.

Симптомы, которые могут указывать родителям и педагогам на то, что их ребенок употребляет наркотики

Большинство наркотических веществ смертельно опасны и все без исключения обладают действиями, которые вызывают необратимые изменения в организме.

- ✓ Типичным признаком является воспаление век и носа, возможны кровотечения.
- ✓ Зрачки или сильно расширены, или сильно сужены в зависимости от того, какой вводился наркотик.
- ✓ Часто болит голова и двоится в глазах, возможны обморочные состояния.
- ✓ Аппетит может быть чрезмерно повышенным или совершенно отсутствовать. Может наблюдаться потеря веса. Могут возникнуть проблемы в системе пищеварения. Случаются поносы, тошнота и приступы рвоты.
- ✓ Нарушение слюноотделения (обезвоживание организма – хотят постоянно пить). Появляется неприятный запах от тела и изо рта. Проявляется небрежное отношение к личной гигиене и одежде.

- ✓ Возможно повышение температуры тела.
- ✓ Изменение состояния кожного покрова (дряблая кожа) и общего тонуса организма.
- ✓ На теле можно обнаружить следы уколов, обычно они бывают на руках: очень важный симптом! В эти места иногда попадает инфекция, и там появляются нарывы, язвы.
- ✓ Могут проявляться отклонения в поведении. Ребенок бывает заторможенным, угрюмым, отсутствующим или, наоборот, ведет себя истерически, шумно, проявляет чрезмерную подвижность. Нарушение координации движений (шатает, часто подкашиваются ноги).
- ✓ Происходят неожиданные изменения личностных особенностей. Ребенок может становиться раздражительным, невнимательным, пугливым или, наоборот, агрессивным, подозрительным, готовым взорваться по любому поводу. Возможно изменение речи (замедленная речь, искаженная, часто не договаривают слова).
- ✓ Разрушаются представления о моральных ценностях, и они замещаются извращенными идеями.

Часто родители узнают о том, что их ребенок принимает наркотики, далеко не сразу. Специалисты, работающие с подростками, так же, как и родители, должны проявлять максимальную настороженность в случаях: обнаружения у подростка ампул, таблеток, порошков, других форм лекарственных препаратов, приспособлений для инъекций— шприцов и игл, жгутов, наличия дома различных химических веществ, растворов, реактивов, особенно органических растворителей, клеев, пятновыводителей, а также характерного химического запаха, исходящего от волос, рук, одежды подростков. Необходимо обращать внимание на появление в доме пузырьков, бутылочек, бумажных трубок, закопченных ложечек, капсул, наличие сушеной травы, весов, а также пакетиков типа «зип-лок».

Мифы о наркотиках

Мифы наркоманов прежде всего направлены на защиту и сохранение своего образа жизни, который сложился в связи с употреблением наркотика. Эти мифы оправдывают употребление наркотика перед своим, еще пока существующим, собственным «Я».

Миф 1. Наркотики помогают общению: сближают людей.

Круг интересов наркомана неизбежно сужается. В итоге он ограничивается лишь самим наркотиком и всем, что с ним связано. Наркоманов объединяет лишь наркотик, поскольку вместе его легче добывать. Но ни о каком духовном единстве речи идти не может. У наркомана нет друзей, есть только знакомые.

Миф 2. Наркотики помогают позитивному настроению.

Чем чаще наркоман обращается к наркотику за позитивным настроением, тем меньше он становится способным к приобретению положительного настроения без него. Данный процесс практически необратим. Дело в том, что такие маленькие радости жизни, как юмор, дружба, любовь становятся практически неконкурентоспособными по сравнению с ощущением эйфории, предоставляемым наркотиком. Эти чувства до крайней степени извращены наркотиком и неразрывно связаны с ним в сознании наркомана. В конечном итоге складывается ситуация, когда уже без наркотика никакого положительного настроения не может быть.

Миф 3. Марихуана – это легкий наркотик.

Не существует деления на легкие и тяжелые наркотики. Согласно данным Управления Роспотребнадзора по Саратовской области, число зафиксированных случаев отравлений наркотическими средствами каннабисной группы, в том числе и с летальным исходом, с каждым годом неуклонно растет. Разве возможно после этого назвать марихуану легким наркотиком?

В ходе регулярного употребления марихуаны наступает жесточайшая психологическая зависимость. Сам разум становится на защиту наркотика, ведь в нем он не видит реальной угрозы. Она появится слишком поздно, когда в сущности ничего изменить уже нельзя.

Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ вашим ребенком

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

Личный пример

Существует японская пословица: «Не воспитывайте детей, воспитывайте себя. Они вырастут и будут похожи на Вас».

Родительский пример очень важен для формирования личности ребенка. Пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него создают для детей внутренние противоречия – это дает повод засомневаться в Вашей искренности, обвинить в двойной морали.

Общайтесь друг с другом

Общение — основная человеческая потребность, особенно общение детей со своими родителями. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

Слушайте своего ребенка

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

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения без осуждения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним.

Не стоит настаивать на том, чтобы Ваш ребенок выслушивал и принимал Ваши представления о жизни. Важно знать, чем именно занят Ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. А чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества зачастую и являются тихими в отличие от тех, кто употребляет алкоголь.

Следите за тем, каким тоном Вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон говорит не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он Вам рассказывает. Стоит спросить: «А что было дальше?» или «Что ты об этом думаешь?»

Не запрещайте говорить «нет»

Мы так боимся того, что наши дети совершат ошибки в жизни, что запрещаем отстаивать им свое мнение, а после удивляемся их инфантильности и несамостоятельности.

Зачастую родители не дают ребенку возможности отказаться от чего-либо, формируя у него психологическую установку, что ему необходимо слушаться. Такой запрет на собственное мнение может привести к пагубным последствиям для его собственной безопасности в будущем. Когда ребенок учится говорить «нет», он формирует у себя навык принимать самостоятельные решения, которые в дальнейшем могут обезопасить его от различного рода воздействия со стороны.

Ставьте себя на его место

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему

сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что Вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

Проводите время вместе

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком 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 ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, Вы делаете очень важный шаг в предупреждении их употребления.

Знакомьтесь с его друзьями

Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны сверстников и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к учебе. Кроме того, в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, употреблять алкоголь и психоактивные вещества.

Поэтому нужно быть в курсе, какая компания окружает Вашего ребенка, какие у них интересы. Постарайтесь участвовать в организации их досуга.

Помните, что ваш ребенок уникален

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то и Вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки.

Антинаркотические игры «Горячий мяч»

Игра проводится в два этапа:

1 этап. Участники каждой команды совещаются и придумывают как можно больше доводов в пользу отказа от наркотиков.

2 этап. Все участники команд встают в круг. Ведущий объясняет участникам, что «горячий мяч» нельзя долго держать в руках, так как можно обжечься. Участники должны перекидывать мяч игрокам из противоположной команды как можно быстрее. Получая мяч, участник быстро должен назвать один довод

отказа от наркотиков, а затем также быстро перекинуть его другому игроку. Участник, который замешкался или ничего не сказал, выбывает из игры. Задача команд сохранить в кругу как можно больше членов своей команды. Выигравшей считается команда, игроков которой осталось больше в кругу. Ведущий следит, чтобы ребята не повторяли один и тот же довод.

«Правда/ложь»

✓ За употребление наркотических средств без назначения врача в нашей стране не предусмотрено никакой ответственности (*ложь – предусмотрена ответственность в соответствии со статьей 6.9 КоАП РФ*).

✓ Существуют легкие и тяжелые наркотики (*ложь – юридически не существует классификации на легкие и тяжелые наркотики, все наркотики – тяжелые*).

✓ От первой пробы наркотика можно умереть (*правда – к сожалению, ежегодно регистрируются факты отравлений наркотическими средствами с летальным исходом, кроме того, смерть может наступить и от индивидуальной реакции организма на то или иное вещество вследствие аллергической реакции*).

✓ За рекламу и пропаганду наркотиков предусмотрена ответственность (*правда – предусмотрена ответственность в соответствии со статьей 6.13 КоАП РФ*).

«Слоган»

Команды должны придумать несколько речевок антинаркотического содержания. Время, отведенное на выполнение задания, 15 минут.

Оценивается количество речевок, содержание, четкость воспроизведения.

«Закон и наркотики»

Ведущий дает командам карточки с заданиями. Участники команды совещаются и пишут ответы на карточках. Карточки отдаются жюри для проверки. За правильно выполненное задание команды получают по 1 баллу.

Карточка:

1. Максимальное наказание в Российской Федерации за распространение наркотических средств? (*Ответ: пожизненное лишение свободы*).

2. С какого возраста наступает уголовная ответственность за распространение наркотических средств? (*Ответ: с 16 лет*).

3. Почему говорят, что бывших наркоманов не бывает? (*Ответ: врачи-наркологи зачастую настаивают на том, что у наркозависимых лиц увеличивается лишь срок ремиссии (неупотребления наркотиков). Таким образом, в лучшем случае это будет наркоман со сроком ремиссии 20 лет, но все же наркоман*).

4. В каких странах мира предусмотрена смертная казнь за распространение наркотиков? (Ответ: Малайзия, ОАЭ, Тайланд, Сингапур, Индонезия, Филиппины)

«Плакат»

Каждой команде предлагается придумать и нарисовать плакат антинаркотического содержания. Команда должна защитить свои работы перед другой командой и жюри. Время на выполнение 15 минут. Оценивается идея, воплощение, оригинальность и четкость при защите.