

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПАВ



Центр непрерывного повышения профессионального мастерства
педагогических работников – «Педагог 13.ру»

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПАВ

Методические материалы

Саранск
2025

ББК 74.200.556

Р36

Рецензенты:

Бурляева О.В., кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой воспитания и дополнительного образования ГБУ ДПО РМ «Центр непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников – «Педагог 13.ру», доцент;

Яшкова А.Н., кандидат психологических наук, и.о. заведующего кафедрой психологии, факультета психологии и дефектологии ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева», доцент

Р36 **Рекомендации** родителям по профилактике ПАВ : методические материалы / сост.: О.В. Антусева, О.М. Романова. – Саранск: ЦНППМ «Педагог 13.ру», 2025. – 12 с.

Представленные методические материалы призваны оказать поддержку родителям в коммуникации с детьми.

Рекомендовано к печати редакционно-издательским советом
ГБУ ДПО РМ «ЦНППМ «Педагог 13.ру»

ББК 74.200.55

© Антусева О.В., Романова О.М. , составление, 2025

© ГБУ ДПО РМ «ЦНППМ «Педагог 13.ру», 2025

Уважаемые родители!

Сегодня проблема наркомании стала предметом серьезного общественного обсуждения, что отражается в многочисленных публикациях как в печатных изданиях, так и в электронных медиа. Статистика показывает неуклонный рост числа зависимых, причем особую тревогу вызывает снижение возраста потребителей психоактивных веществ (ПАВ), затрагивающее в равной степени как юношей, так и девушек. Ситуация вызывает обоснованное беспокойство.

Зависимость в наши дни становится доминирующим фактором среди всех поведенческих и личностных нарушений, нанося непоправимый ущерб физическому и психическому здоровью населения. Более того, пристрастие к наркотикам и алкоголю часто становится причиной асоциального поведения, преступности, актов вандализма и терроризма среди различных возрастных групп, особенно среди молодежи.

Наркомания представляет собой серьезное заболевание, для которого характерна как физическая, так и психологическая зависимость от наркотических веществ. Важно понимать, что эта проблема может коснуться любой семьи – семей, где детям уделяется чрезмерное внимание, и семей, сталкивающихся с финансовыми или психологическими трудностями.

Представленные методические материалы призваны оказать поддержку родителям в коммуникации с детьми. Рекомендации содержат принципы результативного общения, руководства для родителей по прямой и косвенной профилактике, методы организации работы с родительским сообществом, а также контактную информацию служб помощи.

Как же уберечь своего ребенка от употребления ПАВ?

Во-первых, самому взрослому необходимо владеть знаниями о тех опасностях, которые несет употребление ПАВ.

Предлагаем обратить внимание на **признаки и симптомы употребления наркотиков**:

1. Бледность кожи.
2. Расширенные или суженные зрачки.
3. Покрасневшие или мутные глаза.
4. Замедленная речь.
5. Плохая координация движений.
6. Следы от уколов.
7. Свернутые в трубочку бумажки.
8. Шприцы, маленькие ложечки, капсулы, бутылочки.
9. Нарастающее безразличие.
10. Уходы из дома и прогулы в школе.
11. Ухудшение памяти.
12. Невозможность сосредоточиться.
13. Частая и резкая смена настроения.
14. Нарастающая скрытность и лживость.

Данные признаки являются косвенными и предполагают дополнительную консультацию с врачом-наркологом. Обратиться за консультацией можно по следующим контактам.

Наименование подразделения (адрес)	Краткая характеристика деятельности	Время работы	Рабочий телефон
Кабинет анонимной наркологической помощи «Надежда» (г. Саранск, ул. Войнова, д. 33)	Анонимное лечение. Консультации по телефону по вопросам наркологии	Ежедневно, с 8:00 до 19:00, без выходных, кроме праздничных дней	76-33-93
Выездная наркологическая бригада (г. Саранск, ул. Сычкова, д. 7)	Анонимное лечение. Медицинская помощь на дому: прерывание запоя, снятие похмельных расстройств и алкогольной интоксикации	Ежедневно, с 8:00 до 22:00, без выходных и праздничных дней	89272765200 30-52-00
Стационар, приемный покой (г. Саранск, территория турбазы «Зеленая роща»)	Стационарное лечение: анонимное лечение; конфиденциальное лечение; лечение на общих основаниях	Круглосуточно, без выходных и праздничных дней	33-19-14
Диспансерное отделение, регистратура (г. Саранск, ул. Сычкова, д. 7)	Амбулаторное лечение. Анонимное лечение. Лечение на общих основаниях.	Понедельник-пятница с 8:00 до 18:00, суббота с 8:00 до 14:00. кроме выходных и праздничных дней	33-33-09

Мониторинг и наблюдение помогут Вам не пропустить важный момент в жизни подростка, когда проблема употребления ПАВ только начинает возникать.

Вот некоторые рекомендации:

1. Обращайте внимание на тревожные признаки. Резкие изменения в поведении, настроении, успеваемости, круге общения могут быть сигналами проблем.
2. Знайте, где и с кем проводит время ребенок. Это не означает тотального контроля, но вы должны иметь общее представление о его окружении.
3. Следите за физическим и эмоциональным состоянием. Нарушения сна, аппетита, необъяснимые перепады настроения могут указывать на употребление ПАВ.
4. Обращайте внимание на финансовые вопросы. Необъяснимые траты, пропажа денег или ценных вещей из дома могут быть признаком проблем.

Если Вы подозреваете, что ребенок употребляет ПАВ, то:

1. Сохраняйте спокойствие. Паника, агрессия и обвинения только усугубят ситуацию и разрушат доверие.
2. Выберите правильный момент для разговора. Беседуйте, когда ребенок в спокойном состоянии, а не под воздействием веществ.
3. Выражайте обеспокоенность, а не обвинения. Говорите о конкретных наблюдениях и о своих чувствах: «Я заметил... и меня это беспокоит».
4. Обратитесь за профессиональной помощью. Не стесняйтесь консультироваться с психологом, наркологом или специалистом «телефона доверия».

Родителям (законным представителям) иногда бывает сложно самим компетентно провести **информирование и просвещение** своих несовершеннолетних детей.

Важно помнить о следующих критериях:

1. Предоставляйте достоверную и возрастную информацию. Рассказывайте о вреде ПАВ честно, без преувеличений и запугиваний, опираясь на научные факты.
2. Объясняйте реальные последствия употребления ПАВ. Говорите не только о физических, но и о социальных, психологических и юридических последствиях.
3. Учите критически оценивать информацию. Обсуждайте с ребенком мифы о «безопасных» наркотиках, рекламу алкоголя и табака, формируйте навыки противостояния манипуляциям.
4. Развивайте осведомленность о методах вовлечения. Обсуждайте различные способы, которыми сверстники или взрослые могут предлагать попробовать ПАВ, и вместе продумывайте варианты ответов.

Образовательные учреждения могут помочь в этом направлении. При этом самим родителям необходимо активно включаться в такую совместную работу.

Сотрудничество с образовательными учреждениями

Участвуйте в родительских собраниях и профилактических мероприятиях школы.

Поддерживайте связь с классным руководителем и школьным психологом.

Иницилируйте обсуждение темы профилактики ПАВ на родительских комитетах.

Предлагайте и участвуйте в организации конструктивных профилактических мероприятий.

Медицинские исследования показали, что алкоголизм часто распространяется в семье (в 95% случаев выпивали мать, отец, брат или другой член семьи).

При этом такие родители не задумываются, что вероятность риска развития зависимости у мальчиков достигает 40%, если алкоголизмом страдает мать; 50%, если злоупотребление отмечено у отца; 60%, если алкогольная зависимость зарегистрирована и у отца, и у матери. У девочек – эта вероятность в большей степени зависит от поведения матери и достигает 20%, если та употребляет алкоголь.

Употребление наркотических веществ подростком нередко начинается в условиях, которые создают сами родители. Очень важно понимать, что основа профилактики, – это **построение доверительных отношений**.

Поддерживайте открытый диалог с ребёнком. Регулярно общайтесь, интересуйтесь его делами, друзьями, увлечениями без излишнего контроля и давления.

Создавайте атмосферу доверия. Ребенок должен знать, что может обратиться к вам с любой проблемой, и вы постараетесь понять его, а не осудить.

Учитесь слушать и слышать. Уделяйте полноценное внимание рассказам ребенка о его жизни, не перебивайте, не обесценивайте его переживания и проблемы.

Будьте примером. Дети копируют модели поведения родителей, поэтому демонстрируйте здоровый образ жизни и ответственное отношение к своему здоровью.

Кроме того, очень важно обратить внимание на **формирование жизненных навыков**.

Развивайте навыки принятия решений и критического мышления. Поощряйте ребенка анализировать ситуации, оценивать последствия, принимать взвешенные решения.

Учите говорить «нет». Помогайте ребенку осваивать навыки отказа в ситуациях давления сверстников без страха потери авторитета или дружбы.

Развивайте эмоциональный интеллект. Помогайте ребенку распознавать свои эмоции, выражать их здоровыми способами, справляться со стрессом без использования ПАВ.

Поддерживайте самооценку и уверенность в себе. Отмечайте достижения, подчеркивайте сильные стороны, учите ребенка ценить себя независимо от мнения окружающих.

Организация свободного времени подростка – неотъемлемая часть не только формирования личности, но и профилактики употребления ПАВ.

Поощряйте увлечения и хобби. Помогите ребенку найти занятия, которые будут приносить удовольствие и развивать его способности.

Поддерживайте занятия спортом. Физическая активность не только укрепляет здоровье, но и формирует дисциплину, целеустремленность, командный дух.

Участвуйте в совместной деятельности. Планируйте семейные мероприятия, походы, путешествия, игры, которые будут укреплять связь с ребенком.

Знакомьтесь с друзьями ребенка. Создавайте условия, чтобы друзья могли приходить к вам домой, это позволит лучше понимать круг общения вашего ребенка.

ПОМНИТЕ: профилактика употребления ПАВ – это ежедневная работа по формированию здоровой личности ребенка. Любовь, внимание, поддержка и личный пример – ваши главные инструменты в этом важном деле.

Рекомендуемая литература

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, 2025. – 304 с.

2. Баярд, Р., Баярд, Дж. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей / Р. Баярд, Дж. Баярд, – Москва : Академический проект, 2003. – 220 с.

3. Бодалев, А. А., Спиваковская, А. С. Популярная психология для родителей / Под ред. А. Бодалева. – Москва : МПСИ, 1998. – 398 с.

4. Руководство по профилактике злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью / Л. М. Шипицына и др. ; редактор Л. М. Шипицына, Л. С. Шпинели; Министерство образования Российской Федерации. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2003. - 454 с. ; 20 с.

Вам помогут

Единый телефон доверия для детей, подростков и их
родителей:

8-800-2000-122

Телефон доверия ГБУЗ РМ «Мордовская республиканская
клиническая психиатрическая больница»

+7 (8342) 38-01-50

Телефон дежурной части МВД по Республике Мордовия

+7 (8342) 47-77-71

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПАВ

Методические материалы

Составители:

О.В. Антусева, директор центра профилактики,

О.М. Романова,

методист центра профилактики

ГБУ ДПО РМ «Центр непрерывного повышения профессионального мастерства
педагогических работников – «Педагог 13.ру»

Редактор-корректор:

М. И. Живова

Тираж 500 экз.

Цена договорная

Отпечатано с оригинала-макета
в ГБУ ДПО РМ «ЦНППМ «Педагог 13.ру»
430027, г. Саранск, ул. Транспортная, 19

Для заметок

