

**ПРОФИЛАКТИКИ
ЗАВИСИМОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ
В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ**

*Практическое пособие
для родителей и педагогов*

Москва



2015

УДК 37.048.3+374.7+316624.2+364.272+616.8-07
ББК 88.4+55.1(2)5+74.9р
П68

*Работа подготовлена к печати при поддержке
Ростовской региональной детско-молодежной организации
«Содружество детей и молодежи Дона»
(председатель областного совета Г.В. Соловьева)*

Авторский коллектив:

Занина Л.В., доктор педагогических наук, профессор
Южного федерального университета (раздел 1-3)

Воронцов Д.В., кандидат психологических наук, доцент
Южного федерального университета (раздел 1)

Савченко В.И. кандидат педагогических наук, доцент
Государственного Ставропольского медицинского университета (раздел 3);

Гаврилова А.В., старший преподаватель
Южного федерального университета (раздел 3)

Научный редактор:

Занина Л.В., доктор педагогических наук,
профессор Южного федерального университета

Рецензенты:

Дроздова И.Т., кандидат психологических наук,
доцент Южного федерального университета

Дунаев А.Г., кандидат психологических наук,
главный внештатный медицинский психолог
Минздрава Ростовской области

П68 Профилактики зависимостей подростков в вопросах и ответах.
Практическое пособие для родителей и педагогов. – М.: Кредо, 2015. –70 с.
ISBN 978-5-91375-089-1

В практическом пособии представлены ответы ученых на часто возникающие у родителей и учителей вопросы о зависимостях школьников и их профилактике. Это определяет структуру практического пособия: раздел 1. «Зависимости в жизни молодых»; раздел 2. «Педагогам об организации программы профилактики зависимостей школьников»; раздел 3. «Вопросы родителей о зависимости детей»; раздел 4. «Адреса помощи и консультации в сложной ситуации и/или просто для углубления знаний по проблеме зависимостей подростков».

Для широкого круга специалистов, на практике осуществляющих первичную профилактику зависимостей различных типов в молодежной среде и для родителей, стремящихся воспитать детей, устойчивых к зависимостям.

ISBN 978-5-91375-089-1

УДК37.048.3+374.7+316624.2+364.272+616.8-07
ББК88.4+55.1(2)5+74.9р

© Коллектив авторов, 2015
© Издательство «КРЕДО», 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	4
Раздел 1. Зависимости в жизни молодых	7
Раздел 2. Педагогам об организации программы профилактики зависимостей школьников	14
Раздел 3. Вопросы родителей о зависимости детей	34
Раздел 4. Адреса помощи и консультации в сложной ситуации и/или просто для углубления знаний по проблеме зависимостей подростков	63
Литература	67

ПРЕДИСЛОВИЕ

Существует несколько взглядов на проблему зависимости. Одни понимают зависимость как зло и считают, что с зависимостью следует бороться. Другие считают, что зависимость – это неизлечимая болезнь (существует даже термин «болезненная зависимость»). Третьи вообще не задумываются об этом (думая, что с ними это вообще не может произойти).

Смотря, к какой социальной группе, мы относимся, каков наш социальный статус, являемся ли мы родителями или педагогами, сколько нам лет и пр. и пр. – у нас возникают те или иные вопросы к специалистам, занимающимся исследованиями проблем зависимостей. Вся сложность в том, ЧТО мы понимаем под зависимостью и КОГДА у нас возникают вопросы : "Не слишком ли поздно?".

В данном пособии группа ученых, проанализировав значительный перечень вопросов, возникающих у разных людей относительно зависимости, выделили типичные вопросы и сгруппировали их. Так появились разделы книги: «Зависимости в нашей жизни», «Педагогам об организации программы зависимости», «Типичные вопросы родителей о зависимости детей». Авторский коллектив не претендует на универсальность наших советов и рекомендаций. Надеемся (более того – уверены!), что у читателя возникнут дополнительные вопросы, на которые он хотел бы получить ответы. В этом случае мы предлагаем два варианта действий: можно направить вопрос на электронный адрес научного редактора данного пособия. Кроме того, в конце пособия размещена информация о действующих в г. Ростове-на-Дону и городах Ростовской области государственных и общественных организаций, где можно получить консультацию по каждой конкретной ситуации. Главное – не упустить время, уважаемый читатель!!!

А начнем с общей теоретической основы. Достаточно продолжительное время реализовалось множество профилактических разработок и программ, большая часть из которых носила информационно-просветительский или «запугивающий» характер, однако масштабных результатов отказа от употребления ПАВ отмечено не было. Алан Лешнер однажды сказал: «Если мы хотим понять,

что такое зависимость и как ее лечить, мы должны осознать, что имеем дело с популяцией, мозг которой находится в фундаментально ином состоянии». Поэтому сегодня появляются конструктивные методы профилактической работы, направленные не на изменение или разрушение социальных установок, а на формирование новых, при которых употребление табака, алкоголя и наркотиков не является ценностями. Все чаще в основе первичной профилактической работы лежит не изучение химических веществ и вызываемых ими эффектов, а сам человек и анализ причин потребления или отказа от употребления ПАВ.

Обращает на себя внимание тот факт, что значительный процент лиц, злоупотребляющих алкоголем, не попадает под диагностические критерии алкогольной зависимости.

Многогранность проблемы зависимости усугубляется особенностью, о которой говорят социологи, философы, психологи, педагоги, рассматривая феномен «пронаркотическое культурное поле». Технические достижения XXI вв.: Интернет, массовое распространение техники, воспроизводящей кинопродукцию и др. – существенно расширили возможности по наращиванию пронаркотического культурного поля, способствуя распространению пронаркотической традиция вширь: старые легальные наркотики (алкоголь, табак) приобретают новые культурные формы влияния (специализированные театры и музыкальные группы, музеи, клубы).

Необходимо отметить, что каждая из зависимостей – проблема многогранна. Прежде всего, потому, что касается физического и психологического здоровья нации (например, если рассматривать интернет-зависимость – это ослабление иммунной системы, проблемы с позвоночником, весом, различные заболевания глаз, депрессия, тревога и общее психическое истощение). Проблема зависимостей затрагивает и социальные отношения (на примере той же Интернет-зависимости – многочасовое интернет-пользование отрывает человека от непосредственных контактов в обществе, возникают проблемы в семейной, образовательной, профессиональной среде).

Все наши советы в большей степени относятся к предупреждению развития наркомании. Проблема преодоления множественных кризисов взросления во многом обусловлена этой непреодолимой потребностью – «Быть», «Состояться», «Самореализоваться». Наверное, если бы не было этой человеческой жажды, то не был бы возможен никакой человеческий прогресс.

Наркотик (алкоголь, игра и пр.) чаще всего находит свои жертвы среди тех, кто не сумел добиться уважения и самоуважения, в чьей жизни оказался вакуум: дел, любви, интересов, доверия, заботы, ответственности. Чем более сформировано у ребенка чувство самоуважения, тем больше вероятности, что он сможет сказать «Нет» – в ответ на предложение испытать новые ощущения, стать взрослее или быть таким как все.

И еще немного научной информации. Нейробиологи из ведущих университетов США провели исследование, которое проливает свет на некоторые причины трудностей взаимоотношений детей и родителей. Они установили, что мозг подростка во время крика матери «отключается».

Группа ученых из Питтсбурга, Беркли и Гарварда под руководством Кюн Хва Ли (Kyoung Hwa Lee) пригласила для исследования 32 подростка в возрасте 14 лет. Исследование проходило в лаборатории визуализации внутренних процессов мозга. Подростков помещали в сканер и давали послушать 30-секундные записи голоса ругающих их матерей. Исследователи сфокусировались на изучении трех областей мозга: области обработки негативных эмоций (лимбическая система), области вовлеченной в регулирование эмоций (префронтальная кора) и области, ответственной за понимание точки зрения других людей (соединение височной и теменной долей).

В результате выяснилось, что во время ругани матери, и даже некоторое время спустя, наибольшая активность в мозгу подростков происходит в области негативных эмоций. А в двух других в это время отмечается снижение активности: в области контроля над эмоциями и области понимания того, что им говорят. Это, по мнению ученых, указывает на то, что в ответ на ругань матери «подростки перестают контролировать свое социальное поведение и возможно не понимают состояние родителей». И то, что в областях, отвечающих за осмысление или понимание, снижается активность, может помочь в объяснении неадекватного поведения при конфликтах родителей с детьми¹.

Научный редактор:

доктор педагогических наук, профессор
Южного федерального университета
Лариса Витольдовна Занина
e-mail: lvzanina@sfn.edu.ru

¹ источник: <http://www.wired.com / 2014/11/teen-brain-shuts-hears-moms-criticism/>

РАЗДЕЛ 1. ЗАВИСИМОСТИ В ЖИЗНИ МОЛОДЫХ



Что такое зависимость?

Под зависимостью очень часто понимают только такие ее проявления, которые связаны с употреблением наркотиков, алкоголя или табака. Однако современное понимание феномена зависимости куда шире. Зависимостью называется не только психофизиологическая зависимость от различных химических веществ, которые способны вызывать у людей различные приятные состояния, чувство удовлетворенности и наслаждения. Зависимостью сегодня считается любое чрезмерное, избыточное, занимающее все свободное время использование самых разных объектов или совершение различных действий с целью достижения определенного психоэмоционального состояния (радости, удовольствия, спокойствия, возбуждения и др.).

Иными словами, состояние зависимости может возникать не только от введения в организм психоактивных веществ (таких как алкоголь, никотин, марихуана, опиий и т.п.), но и от любых действий, которые сопровождаются сильными эмоциями, доставляющими удовольствие.



Какие типы зависимости выделяют в современном мире?

Типов (и типологий) зависимостей великое множество:

- «химическая» зависимость, связанная с употреблением различных психоактивных веществ (алкоголь, никотин, марихуана, кокаин, метамфетамины, галлюциногены, экстази, «соли»).
- медикаментозная зависимость – от различных медицинских препаратов, даже самых простых и повседневных.

- пищевая зависимость (не только от кофе или шоколада, но и от сладостей, сыров и других продуктов питания).
- зависимость от игр (не только компьютерных или видеоигр, но и таких, которые осуществляются совместно с другими людьми в реальном, а не виртуальном пространстве).
- зависимость от виртуального пространства (такое погружение в виртуальный мир «с головой», когда человек не может отказаться от постоянного поиска новых страниц в Интернете).
- зависимость от общения (не только виртуальных социальных сетей, но и в реальном пространстве, по мобильному телефону и т.д.).
- к зависимости может относиться чрезмерное стремление к удовлетворению полового влечения – как с реальными людьми, так и в кибер-пространстве.
- могут возникать зависимости от физических (спортивных) тренировок, покупок, от работы, от использования мобильного телефона, компьютера и т.п.

Иными словами, невозможно сформулировать строго очерченный перечень типов зависимостей. Можно только выделить возможные формы их проявлений.



В каких формах может проявляться зависимость?

1. Действия, вызывающие эйфорию² (гиперсексуальность, просмотр порнографии и т.п.).
2. Психостимуляция (занятия спортом или экстремальными видами деятельности – прыжки с парашютом, паркур и т.п., просмотр спортивных состязаний, зависимость от азартных или соревновательных игр, воровство, стремление к поджогам, серийные убийства, прием психоактивных веществ, стремление к прослушиванию отвлекающего шума – обычно музыки в качестве постоянного фона, жевание резинки, щелканье семечек).
3. Психоделически³ (прием галлюциногенов, летучих ингалянтов –

² *Эйфория* – положительно окрашенный *аффект* или *эмоция*. Ощущается как внезапное, все заполняющее чувство *счастья, восторга*.

³ *Психоделия* – обозначение эффекта воздействия психоделиков – препаратов, вызывающих изменение сознания, без эффекта физиологической зависимости, свойственного наркотикам

- клея, солей, растворителей, газов, а также просмотр телепередач и фильмов).
4. Действия, заполняющие психологическую пустоту (запойное чтение, походы на вечеринки и светские развлечения, накопительство, трудоголизм, социальное общение, назойливое стремление к покупкам).
 5. Виртуальные версии видов деятельности, призванных заполнить психологическую пустоту или вызвать эйфорию (компьютерные игры, общение в компьютерных социальных сетях, чрезмерное использование Интернета, компьютера, киберсекс).
 6. Изменение внешности и телесного облика.



Если зависимость может проявляться в таких разнообразных формах, то, может быть, она не так опасна (за исключением отдельных ее видов)?

Зависимость возникает в процессе любой деятельности. Какое угодно человеческое увлечение (игры, работа, художественное, научное или техническое творчество, путешествия, спорт, секс, прием пищи или напитков, программирование, коллекционирование, забота о собственном здоровье и т. д.) в своих крайних формах может приводить к саморазрушающему поведению, отрыву от реальности и угрожать здоровью и жизни. Поэтому любая зависимость таит в себе опасность привести к разрушению личности, к развитию психических или соматических болезней, преждевременной смерти.



Что является основным признаком, указывающим на формирование зависимости от объектов или действий, которые доставляют удовольствие?

Самый главный признак появления зависимости – это появление ярко выраженного эмоционального дискомфорта и сильных отрицательных эмоций в том случае, когда человек временно лишается возможности использовать те объекты или делать то, что приносит удовольствие, и должен в силу объективных обстоятельств переключиться на какой-то другой, более важный объект или вид деятельности.



Есть ли еще какие-либо признаки, которые отделяют нормальное удовольствие от возможности заняться любимым делом от феномена зависимости?

Конечно! Если лишить человека возможности заняться делом, которое приносит удовольствие или поднимает настроение, у него может возникнуть сильный эмоциональный дискомфорт. Но когда речь идет о зависимости, выраженные отрицательные эмоции, связанные с лишением возможности получить удовольствие, всегда сопровождаются трудно или вообще неконтролируемой тягой во что бы то ни стало добиться выполнения или завершения требуемого действия. Даже если эта деятельность или действие мешает выполнению других более важных дел или по каким-то причинам просто не может выполнено (реализовано) при сложившихся обстоятельствах.

Кроме этого, зависимость от какого-либо дела или объекта всегда затрагивает интересы других людей. Дело в том, что мы все связаны различными отношениями с другими людьми, а не живем в вакууме. В случае зависимости человек очень часто склонен игнорировать потребности и интересы окружающих и близких ему людей. Он становится чересчур эгоистичным, раздражительным и враждебным, когда окружающие по каким-то причинам (волей или неволей) мешают ему заниматься своим делом и беспрепятственно получать удовольствие.



Если человек испытывает чувство вины по поводу зависимости, то, может быть, у него нет зависимости?

Увы! Конечно, среди зависимых есть люди, которые некритично относятся к своему состоянию. В этом случае от них чаще страдают окружающие, а сами они не испытывают вины перед ними. Однако если у человека постоянно возникает чувство вины и сожаления от того, что он пренебрегает интересами близких ему людей во имя труднопреодолимого желания совершать действия или использовать объект, который приносит ему удовольствие, это совсем не означает, что у него еще нет зависимости, или что эта зависимость только формируется.

С наличием у зависимого человека чувства вины связана только мотивация на добровольную коррекцию своего состояния, но это чувство не характеризует, ни степень выраженности, ни отсутствие зависимости.



Есть ли четкие критерии, по которым можно определить степень зависимости?

Степень зависимости можно определить по сумме следующих критериев:

- Приоритетность деятельности или объекта – когда возникают постоянные и преобладающие мысли об этом, а излюбленная деятельность или объект приобретают первостепенное и зачастую единственное значение в жизни.
- Изменения настроения, которые характеризуют степень поглощенности деятельностью или объектом – эмоциональный подъем или успокоение наступают только при занятии этим видом деятельности или в присутствии этого объекта.
- Развитие привыкания – когда для достижения нужного эффекта требуется увеличение времени, объема, дозировки – т.е. количественное наращивание параметров действий или использования объекта.
- Симптомы отмены – когда при потере или внезапном сокращении возможности пользоваться объектом или осуществлять деятельность возникают негативные эмоции, раздражение, агрессия или даже физиологические реакции.
- Возникновение и нарастание конфликтности – внутриличностной, межличностной (с окружающими людьми), с другими видами деятельности, работой, хобби, интересами.
- Рецидивы – когда после прекращения занятия этим видом деятельности снова возникает непреодолимое желание к нему вернуться.



Чем опасна пищевая зависимость?

О пищевой зависимости речь идет только тогда, когда еда используется не как средство утоления голода, а когда компонент получения

удовольствия от приема пищи начинает преобладать и процесс еды становится способом отвлечения от чего-то или когда человеку нечем занять свободное время или заполнить душевную пустоту, понизить внутренний дискомфорт. При пищевой зависимости у зависимого человека в отсутствии еды, даже если нет голода, вырабатываются вещества, стимулирующие аппетит. Таким образом, постепенно увеличивается количество съедаемой пищи, возрастает частота ее приема, что влечет за собой нарастание веса, сосудистые нарушения. Характерно, что пищевая зависимость актуальна в странах с высоким уровнем жизни, наряду с которым в обществе наблюдается высокий уровень стресса. Развитие пищевой аддикции может проявляться и в ситуации доступности еды в связи с особенностями профессии (бар, ресторан, столовая).

Противоположная форма пищевой аддикции – голодание. Опасность кроется в своеобразном способе самореализации, а именно в преодолении себя, победе над своей «слабостью». Это специфический способ доказать себе и другим на что ты способен. В период такой «борьбы» с самим собой проявляется повышенное настроение, ощущение легкости. Ограничение в еде начинают носить абсурдный характер. Периоды голодания сменяются периодами активного переедания. Отсутствует критика своего поведения. Вместе с этим происходят серьезные нарушения в восприятии реальности.



Мы все в детстве пробовали курить.

Но не все стали курильщиками.

Так ли опасно табакокурение?

Сразу расставим все точки над «i»: курение табака – наиболее распространенный вид наркозависимости, которая охватывает большое количество людей и является поэтому бытовой наркоманией. Дымящаяся сигарета доставляет привычному курильщику удовольствие. Особенно остро ощущается потребность в курении после принятия пищи, во время выпивки, при отрицательных эмоциях и во время напряженной работы. При этом сам вдыхаемый никотин не оказывает какого-либо положительного действия на организм. Сигарета является скорее отвлекающим фактором: переключение сознания на нее помогает отодвинуть неприятные мысли, прервать тяжелую работу. Совместное курение облегчает контакт между людьми, является хорошим предлогом для знакомства. Некоторое значение имеют вид красиво

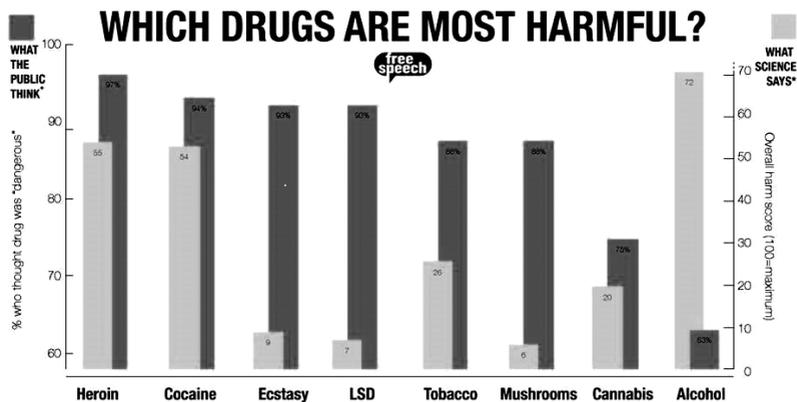
раскрашенной коробки, изящная упаковка, манера прикуривания, манерное выдыхание дыма. Эти элементы кокетства и дополнительные черты индивидуальности особенно значимы для женщин.

Таким образом, табакокурение следует рассматривать в характеристиках, описывающих любую зависимость. И несущую в себе опасность для жизни человека. Самый простой способ успешной профилактики табакокурения – поддержка антитабачной государственной политики в семье. Подчеркнем: *поддержка*, а не активное нарушение.



Что опаснее: наркозависимость или алкоголизм?

Более того, существуют различные подходы к определению опасности наркотической и алкогольной зависимости в житейском мнении и с точки зрения науки. Ниже мы представляем сравнительную диаграмму результатов исследования профессора David J. Nutt⁴, который провел такое исследование «Какие препараты наиболее опасны?» (темный цвет полос на диаграмме отражает общественное мнение, светлым - мнение ученых. По вертикали на диаграмме % участников, считающих препарат опасным).



⁴YouGov survey - 29th Jan 2015

* Researchers led by Prof. David Nutt asked experts to rank drugs on 16 criteria of harm to the user and to wider society

⁴ David J. Nutt (родился 16 апреля 1951 года) – британский психиатр и нейропсихофармаколог, специализирующаяся на исследованиях лекарственных средств, которые влияют на мозг в состоянии наркомания, тревоги и сна.

РАЗДЕЛ 2. ПЕДАГОГАМ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ



Как разработать программу профилактики зависимостей среди учащихся?

Во-первых, нужно для себя четко определить о каком из уровней профилактики идет речь в программе:

- *первичная профилактика* (универсальная интервенция) – комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, предупреждающих приобщение к употреблению ПАВ.
- *вторичная профилактика* (селективная интервенция) – комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, предупреждающих формирование болезни у лиц, эпизодически употребляющих.
- *третичная профилактика* (модификационная интервенция) – комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на предотвращение рецидивов заболевания, т.е. реабилитация.

Поскольку в образовательной организации речь может идти о первичной профилактике зависимостей – **целью** такой программы является формирование негативных установок к употреблению ПАВ (алкоголю, табакокурению, компьютерной зависимости и пр.) через *мотивацию к здоровому образу жизни*.

Во-вторых, необходимо определить концептуальную основу проектирования программы профилактической деятельности. С этой целью проведем краткий анализ истории развития представлений о содержании профилактики, условно выделив три этапа, на каждом из которых реализовывался определенный концептуальный подход:

- наиболее ранний и известный концептуальный подход в профилактической работе воплощен в информационной модели, в основе которой лежит представление о том, что информирование человека о негативных последствиях приема ПАВ (курении табака,

употреблении алкоголя и т.д.) для здоровья и социального благополучия, а так же о механизмах действия этих веществ позволит предотвратить их употребление;

- модель «запугивания». В первом случае эмоционально насыщенные призывы не употреблять ПАВ (употреблять алкогольные напитки и т.д.) опираются на эффект запугивания, сознательного вызывания страха. Однако чрезмерное использование негативной информации в рамках превентивного занятия может вызвать у подростков недоверие к предлагаемым фактам. У несовершеннолетних возникают сомнения: если действительно так страшны последствия, то почему же взрослые курят и употребляют алкоголь, зная об этом? Кроме того преобладание сведений со знаком «минус» часто не соответствует собственному опыту употребления ПАВ;
- модель «позитивного большинства», в которой делается акцент не на изучении способов и приемов коррекции слабостей и недостатков, затрудняющих социализацию ребенка, факторов риска возникновения алкоголизма или наркомании, но на выявлении сильных сторон личности и путей их развития. Вместо того чтобы выявлять проблемы и искать пути их решения нужно выявлять и развивать сильные стороны личности и семьи и сообществ. Мобилизация этих сильных сторон даст возможность личности и семь самим решать свои проблемы.

В-третьих, следует изучить существующие проекты, программы, модели организации профилактической деятельности. Приведем неполный перечень таких моделей: *Комплексная программа «Наркостоп»* профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди детей и подростков; *Программа «Предупрежден – значит защищен»*; *Программа «Интерактивная школа гражданского образования молодежи»*; *Программа «Перевал: в поисках страны Толерандии»*; *Программа «Театр, который всегда с тобой»*; *Проект «Информационная кампания «Здоровая жизнь – выбор молодежи»*; *Проект «Новая волна»*; *Проект «Родительский «Олимп»*; *Проект «Танцуй ради жизни»*; *Проект «Взаимодействие общественных организаций и директоров школ»*; *Проект «Войди в Чистый Город»*; *Проект «Школа для спецшколы»*; *Проект «Центр родительской культуры»*; *Проект «Ступени толерантности»*; *Проект «Толерантность – активная позиция»*; *Проект «Капельки»* (первичная позитивная профилактика дошкольников); *Проект «Ступени»* (первичная позитивная профилактика всех видов химической зависи-

мости в ЮВАО города Москвы среди школьников); **Проект «Облака»** (профилактика зависимости от ПАВ и зависимого поведения среди детей и подростков, имеющих риск формирования наркологических заболеваний); **Проект «Центр развития молодежного добровольчества «Новая волна»**; **Проект «Социальная молодежная сеть добровольческих агентств»**; **Проект «Территория молодых»** – развитие добровольческих инициатив в местном сообществе»; **Проект «Школьная служба примирения «Позитив»** и др.

В-четвертых, необходимо определить принципы разрабатываемой программы профилактики зависимости. Подчеркнем, что реализация любой программы профилактики зависимости строится на следующих универсальных принципах:

- комплексности – согласованное взаимодействие всех субъектов профилактики, включая три основных аспекта первичной профилактики;
- образовательный аспект – формирование системы знаний об общечеловеческих и национальных ценностях и смыслах здоровьесбережения и иммунной устойчивости к зависимости личности;
- психологический аспект – формирование резильентности личности⁵;
- социальный аспект – помощь в адаптации подростка к условиям окружающего социума, овладение навыками здорового образа жизни.
- дифференцированности – распределение целей, задач и планируемых результатов профилактики с учетом возрастных, индивидуальных особенностей учащихся, степени их социализации, и степени вовлеченности в ситуацию зависимости;
- аксиологичности – формирование у детей и подростков ценностей здорового образа жизни, законопослушности, уважения к человеку, патриотизма и т.д.;
- последовательность в этапах реализации стратегических и частных целей и задач;
- легитимность – наличие необходимой правовой базы профилактической деятельности.

⁵ **Резильентность** – это способность человека или социальной системы с достоинством преодолевать жизненные трудности, строить нормальную, полноценную жизнь в трудных условиях, благодаря такой способности смогли выжить люди, испытывавшие самые разнообразные жизненные проблемы, в том числе и зависимость от алкоголя или наркотиков. Резильентность формируется в детстве путем взаимодействия ребенка с социальной средой, вследствие чего она не может быть ни абсолютной, ни стабильной.

В-пятых, определить систему показателей успешности профилактической деятельности. Для этого следует иметь перед собой полный перечень базовых составляющих понятия «здоровый образ жизни»:

- воспитание здоровых привычек и навыков, включая отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя;
- безопасная и благоприятная окружающая среда и знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье (гигиена);
- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- физическая активность, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи;
- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах (позитивное мышление);
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их (оптимизм);
- социальное самочувствие – способность взаимодействовать с другими людьми (коммуникация).

Пошаговый алгоритм работы с этими базовыми составляющими, направлен на раскрытие сущности каждого из них. Составляется развернутая таблица характеристик каждого из понятия. В качестве примера конкретизируем характеристику «социальное самочувствие» как составляющую здорового образа жизни⁶.

⁶ 1. *Добренёв В.И., Кравченко А.И.* Методы социологического исследования. – М., 2011.
2. *Медведев Н.П.* Социальное самочувствие личности: вопросы содержания, измерения и оценки // Социальное самочувствие населения в современной России: Тезисы докладов Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов н/Д., 2010.
3. Современная энциклопедия социальной работы / Под ред. В.И. Жукова. – М., 2008.
4. *Пирогов Г.* Концепция социальной безопасности // *Обозреватель*. – 1997. – № 9; 5. Методы сбора социологической информации. URL: <http://www.mspu.edu.ru/>; 6. *Сергеева Т.Б.* Генезис и факторы социального самочувствия // Социальное самочувствие населения в современной России. – Ростов н/Д, 2010. – С. 190–191.

Социальное самочувствие – комплексный и достаточно динамичный показатель социальных мироощущений личности, социальных групп и общностей, научное исследование данного интегративного феномена предполагает его постоянное отслеживание, измерение, фиксирование и оценку, через особый инструментарий показателей, индексов, индикаторов и критериев.

Таблица 1.

**Характеристики и индикаторы
уровней социального самочувствия личности**

Уровни	Характеристики каждого уровня	Индикаторы характеристик
Реактивный (пассивный ответ на внешнее воздействие среды)	Внутреннее состояние человека	состояние здоровья
		настроения
		испытываемые чувства: счастья, оптимизма
Адаптивный (приспособительный);	Оценки внешних условий (восприятие ситуации в стране и времени, в котором человеку приходится жить)	обустроенность семьи, жизни и быта
		характер и качества включенности в социальную жизнь
		степень удовлетворенности социальными благами, доступными для пользования
Активный (стремлении реализовать собственные цели, преобразуя тем самым среду).	Восприятие собственного положения в новых условиях.	способность к интеллектуализации личной деятельности
		способность к идентификации себя с элементарной и кумулятивной группой
		способность к самоорганизации и организации взаимодействия с социумом; способность к критическому мышлению
		способность к самоанализу;
		способность испытывать чувство доверия к другим и др.

Для того, чтобы конкретизировать представленность индикаторов социального самочувствия учащихся обратимся к ФГОС средней школы.

Таблица 2.

**Представленность индикаторов социального самочувствия
в характеристиках здорового образа жизни учащихся
в ФГОС средней школы**

Индикаторы характеристик социального самочувствия	Портрет выпускника основной школы (ФГОС)
состояние здоровья настроения испытываемые чувства: счастья, оптимизма	осознанно выполняющий правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды
обустроенность семьи, жизни и быта	осознающий и принимающий ценности человеческой жизни, семьи, гражданского общества, многонационального русского народа, человечества;
характер и качества включенности в социальную жизнь	активно и заинтересованно познающий мир, осознающий ценность труда, науки и творчества;
степень удовлетворенности социальными благами, доступными для пользования	осознающий свои обязанности перед семьей, обществом, Отечеством
способность к интеллектуализации личной деятельности	умеющий учиться, осознающий важность образования и самообразования для жизни и деятельности, способный применять полученные знания на практике
способность к идентифицированию себя с элементарной и кумулятивной группой	уважающий других людей, умеющий вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов
способность к самоорганизации и организации взаимодействия с социумом; способность к критическому мышлению	социально активный, уважающий закон и правопорядок, соизмеряющий свои поступки с нравственными ценностями, освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
способность к самоанализу;	
способность испытывать чувство доверия к другим и др.	участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

Действуя по такому алгоритму, следует рассмотреть каждую из составляющих здорового образа жизни. В результате получится таблица (матрица) показателей ЗОЖ, представленных в ФГОС, анализ которой позволяет увидеть повторяющиеся показатели. Эти показатели и составят перечень результатов реализации программы здоровьесбережения в образовательной организации (классе, группе). Проведенный таким образом сравнительный анализ позволяет определить конкретные результаты качества программы профилактики зависимостей в образовательной организации (классе, группе).

Имея перечень конкретных результатов, которые являются показателями качества профилактической работы в образовательной организации (классе, группе), переходим к алгоритму моделирования отдельного мероприятия (акции) программы профилактики зависимостей и действуем в следующей последовательности:

1. Определить цель (прогнозируемый результат, ориентированный на составляющую программы здоровьесбережения);
2. Определить содержание;
3. Выбрать организационную форму проведения (КТД, беседа, флеш-моб и пр.);
4. Определить конкретные индикаторы ЗОЖ, которые рассматриваются как результаты деятельности учащихся на данном мероприятии;
5. Определить виды деятельности учащихся, результаты которых позволяют говорить об уровне сформированности отдельных показателей;
6. Определить результаты деятельности, по которым определяется степень (успешность) сформированности соответствующего (или соответствующих) индикаторов.



Существуют ли обязательные правила для организатора профилактической работы со школьниками?

В области профилактики злоупотребления наркотическими и токсическими веществами существует свод правил «*Не навреди*», который определяет чего **делать нельзя**:

- сообщать классификацию наркотических и токсических веществ;
- описывать эффекты от приема этих веществ, тем более акцентировать внимание на позитивном эффекте, которое могут оказывать

- данные вещества (эйфория, приподнятое настроение, расслабление);
- информировать о специфических свойствах одурманивающих веществ;
 - искажать или преувеличивать негативные последствия злоупотребления ПАВ, сообщать заведомо ложную информацию;
 - рассказывать о технологии приготовления, использования наркотических и токсических веществ;
 - оправдывать употребление ПАВ какими-то ни было причинами;
 - использовать жаргон и специфический сленг в разговоре со школьниками;
 - использовать жанр поучительного монолога умудренного старца с неразумной порослью – только активный диалог, демонстрируя не только справедливость смыслов, но и человеческие характеры: в таких диалогах выявляются реальные лидеры мнений, и формируется жизненная позиция;
 - вести разговор о ценах – нужно о реальной стоимости употребления наркотиков, о разрушении социальных связей, здоровья, семьи, репутации, жизни;
 - вести разговор о преступлениях – следует делать акцент на наступившем наказании: аресте, суде, заключении, потерях, о каре и раскаянии;
 - говорить о проведенных мероприятиях – следует рассматривать их результативность (или ее отсутствие);
 - вести разговор об общих и вечных ценностях, не осознаваемых в юности – следует опираться на актуальные для молодежи ценности: осознании себя как сильной личности, успехе, возможностях, достижениях, преодолении искушений, реальных впечатлениях и т. д.



В школах одним из самых распространенных элементов профилактической работы является конкурс плакатов и рисунков на антинаркотическую (антиалкогольную, антитабачную) тематику, реже – против компьютерной зависимости. Существуют ли особые правила для разработки плакатов профилактической направленности?

Да. Такие правила существуют. С ними можно познакомиться подробнее в литературе, рассматривающей характеристики социальной

рекламы⁷ - поскольку конкурс плакатов или рисунков имеет целью формирование позитивных представлений учащихся о ценности жизнедеятельности человека вне зависимости (а не «борьбу» с негативом). Учитывая то, что миссия любого конкурса плакатов – заставить школьников задуматься, то правила эффективности таких мероприятий включают следующие условия:

- позитив (не «против», а «за, в том числе за отсутствие чего-либо – антинаркотическая, антивоенная, антидискриминационная и т.п.);
- выраженное «человеческое лицо» (в объективе не предмет, а человек);
- ориентир на социально-одобряемые нормы и действия, на сложившиеся ценности и стереотипы;
- не провоцировать противоречия между различными социальными, возрастными, гендерными и т.п. группами. Конкурсные работы призваны объединять, влиять на большинство, укрепляют связи между различными социальными группами;
- может призывать к отказу от использования чего-либо в интересах самого потребителя (здоровья, безопасности и т.п.);
- обозначает условия и способы для непосредственного участия школьников в позитивных социальных процессах (от сохранения отдельных видов флоры и фауны до сохранения генофонда страны) *Т.е. отвечает на вопрос «Как?», причем предлагает несколько вариантов (сделай так сам, помоги другим, расскажи, как можно помочь другим...);*
- формирует не немедленное и единовременное действие, а устойчивое и часто пролонгированное социально-значимое поведение;
- любой плакат (рисунок на заданную тему) обязательно содержит речевое сообщение, в котором заложена суть профилактической

⁷ 1. Мандель, Б.Р. Социальная реклама. учебное пособие. [для студентов и преподавателей высших учебных заведений]. – М.: Литера, 2010. 2. Голуб О.Ю. Социальная реклама. учебное пособие. – М.: Дашков и К, 2011. 3. Филиппчук А. Социальная реклама. Средство формирования культуры безопасности. Основы Безопасности Жизнедеятельности (Опыт обучения) – 2008 – N 1. – С. 30–32. 4. Социальная реклама. Что делать? Рекламодатель: теория и практика (Круглый стол) – 2008 – № 11. - С. 14–29). 5. Николайшвили Г.Г. Социальная реклама: некоторые вопросы теории и практики//Общественные науки и современность (Общество и реформы) – 2009 – № 1.- С. 101–109. 6. Демидова Е. Социальная реклама: культурные корни и «дикие» кроны. Государственная служба (Выношу на защиту) – 2009 – N6 – С. 111–113. 7. Дьяченко А. Социальная реклама: взгляд молодых. Студенческий меридиан (Проблема) – 2010 – N 9. – С. 10–13 (Аннотация: <http://www.stm.ru/archive/1355/>)

акции. С психологической точки зрения, эти сообщения выполняют роль внушения.

Рассмотрим характеристики текстов на плакатах профилактики зависимостей:

а) **Конкретность и образность ключевых слов:** можно использовать слова, смысл которых конкретен, содержание которых легко себе мысленно представить (что существенно повышает эффект внушения). Напротив, абстрактные понятия резко снижают силу внушения. Но этого мало: необходимо, чтобы они еще были и благозвучны. Иначе возникает обратный антирезультат.

б) **Конкретность качеств, образность качеств:** чем выше степень абстракции при описании какого-либо предмета и его свойств, тем слабее внушение. Следовательно, употреблять ключевое слово с конкретным смыслом и образным содержанием – полдела. Надо помочь человеку сформировать представление о предмете плаката (рисунка).

в) **Недопустимо использование слова «нет» и частицы «не»** психика человека сопротивляется частице «не», настораживая, вызывая сомнения. В ответ на многократно тиражируемый слоган: «Скажи наркотикам: «нет», психологи шутят: «Перестаньте разговаривать с наркотиками». Первое устремление авторов-разработчиков плакатов по профилактике зависимостей – курения, алкоголизма, наркомании, игромании – запретить. «Папа, не пей!», «Мама, не кури!», «Не употребляй...», «Нет счастливому будущему!» – таков набор большинства традиционных слоганов этой направленности. Однако психологические механизмы нашего восприятия и памяти работают по-другому – мозг старается избавиться от неприятной и травмирующей его информации. Психика как бы зачеркивает отрицательные частицы, и сообщение приобретает совсем другой смысл. Поэтому совет – проверяйте придуманный слоган, зачеркнув отрицательную частицу. Что получилось? «Папа, пей!», «Мама, кури!»? Кроме того, в русском языке чаще всего отрицательные частицы воспринимаются подсознанием как жесткий запрет на любые действия. А запрет у части людей, особенно подростков, часто вызывает протест и агрессию.

г) **Включение мрачных цветов как элемента плаката** – черный цвет придает сюжету и сообщению депрессивный смысл, что, в свою очередь, не способствует повышению ее эффективности.

д) **Демонстрирование на плакате атрибутов проблемы.** 98 % всех работ, которые поступают на фестивали по теме профилактики

наркомании или появляются в рекламном пространстве, используют в своих образах иллюстрации и описание процесса потребления наркотиков. Понимая искреннюю заинтересованность и переживание автора замысла креативной работы, все же нельзя допускать попадание этих работ в общественное пространство, потому что, по сути, они продвигают наркотики и привлекают к ним внимание.

Рассмотрим характеристики текстов на плакатах профилактики зависимостей:

Образцы плакатов и рекламной продукции можно посмотреть по указанным адресам в Интернете: www.hivrussia.org; www.HIVMedicine.com; www.narkotiki.ru; www.ecad.ru; www.ozornik.ru; www.conflictmanagement.ru; http://www.amic.ru/news/?news_id=62374; Наркозона//<http://www.narcozona.ru> <http://www.narcom.ru>; СтпНаркотикс//<http://www.stopnarcotics.ru>; <http://freeref.ru/wievjob.php?id=7325>.

Антинаркотическая социальная реклама (итоги конкурса среди учащихся): психологический анализ//Ассоциация практикующих психотерапевтов [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://app.ucoz.ru/publ/7-1-0-16>, свободный.

Пропаганда здорового образа жизни в рекламе: шоки-ровать или идеализировать?//«Эффективные коммуникации». Профессиональный журнал о рекламе и PR [Электронный ресурс]/Максимова Я. – Режим доступа: <http://www.eff-com.ru/archive/issue5/advertising/socialnaya-reclama-glazami-professionalov/propoganda-zdorovogo-obraza-zhizni-vreklame.html>, свободный – Загл. с экрана.

Все чаще причиной неуспеваемости школьников

становится Интернет-зависимость.



С этой проблемой часто обращаются родители школьников.

Насколько серьезна проблема компьютерной зависимости?

Чем может помочь в этом случае учитель?

Прежде всего, следует знать, что у подростков, склонных к Интернет-зависимости происходят изменения в когнитивной (познавательной), мотивационной и поведенческой сферах. В чем проявляются эти изменения:

- в когнитивной сфере – обнаруживается усиление механизма рационализации – интеллектуального оправдания зависимости, происходит формирование «магического мышления» (в виде фан-

тазий о собственном могуществе или всемогуществе Интернета) и «мышления по желанию», снижается критичность к негативным последствиям своего зависимого состояния;

- в *мотивационной сфере* – появляется сверхценное эмоциональное отношение к объекту зависимости – Интернету, доминирование размышлений об объекте зависимости по сравнению с другими объектами;
- в *поведенческой сфере* – усиливается защитно-агрессивное поведение, нарастают признаки социальной дезадаптации.

Подходы к педагогической профилактике компьютерозависимых форм поведения у подростков основаны на общих подходах к профилактике зависимого поведения:

- 1) на решении задач формирования и развития личности подростка,
- 2) на формировании его социальной компетентности школьника,
- 3) на готовности к самореализации, выработке позитивной «Я-концепции»,
- 4) на формировании навыков решения жизненных проблем, повышении социальной активности.



В чем состоит деятельность учителя в профилактике Интернет-зависимости школьников?

Педагогическая профилактика компьютерной зависимости у подростков – это комплексная, системная, деятельность образовательной организации, направленная на *предупреждение* возникновения компьютерной зависимого поведения у несовершеннолетних, *выявление* и нивелирование причин, провоцирующих возникновение данного вида зависимости у подростков, *формирование* у них адекватной модели взаимодействия с современными компьютерными технологиями.

Программа профилактики компьютерной зависимого поведения у подростков в образовательной организации включает следующие модули: 1) раннее *выявление* подростков, склонных к компьютерозависимым формам поведения; 2) *повышение* уровня компьютерной грамотности и культуры у всех участников образовательного процесса; 3) *повышение* уровня осведомлённости педагогов, подростков и родителей по вопросам влияния компьютерной зависимости на соматическое, психическое и социальное здоровье несовершенно-

летних; 4) *внедрение* программ психолого-педагогической профилактики компьютерной зависимости в учреждения образования; 5) *организация* альтернативной компьютерной досуговой деятельности подростков как средства повышения их социальной адаптации в информационном обществе.

Реализация пункта 4 данной программы: *внедрение* программ психолого-педагогической профилактики компьютерной зависимости в учреждения образования, может осуществляться на основе разработанной подпрограммы педагогической поддержки подростков, склонных к Интернет-зависимости, представляет собой вид помощи воспитанникам со стороны педагогов и родителей, обеспечивающий возможность влияния на учащихся с целью поддержания их психологического и эмоционального здоровья, активизации субъектности каждого подростка, усиления его критичности по отношению к себе и к Интернет-продукции, сознательности в выборе вида деятельности, избирательности в мотивах обращения к Интернету, ответственности за негативные последствия поведения. Подчеркнем: 1) *педагогическая поддержка предполагает взаимодействие семьи и педагогов.* 2) *педагогическая поддержка направлена на решение проблемы и создание совместными усилиями условий для саморазвития, самоопределения, самореализации подростка, склонного к Интернет-зависимости.*

Эффективность педагогической поддержки подростков, склонных к Интернет-зависимости, обеспечивается соблюдением комплекса педагогических условий, которые входят в содержание программы педагогической поддержки):

- *социально-средовых* (создание микросоциального пространства, наполненного средствами, стимулирующими формирование мотивации подростков, склонных к Интернет-зависимости, к коллективной деятельности социально-значимого характера; моделирование среды обитания подростков разнообразными средствами, атрибутами, предметами досуговой деятельности, свободной от Интернета и др.);
- *содержательно-организационных* (использование педагогического потенциала коллективных игр и системы коллективных творческих дел в воспитательной работе с подростками; организация.

Исследовательские методики склонности подростков к Интернет-зависимости: тест А.Ю. Егорова и Т.А. Никитиной, скрининговая диагностика компьютерной зависимости Л.Н. Юрьевой, Т.Ю. Больбот.

Коррекционная деятельность профилактики интернет-зависимости включает два типа базовых процедур: педагогическую поддержку и психолого-педагогического сопровождения. Педагогическая поддержка рассматривается как прояснение чувств, мыслей ребенка; реалистическое успокоение; правильная интерпретация взаимоотношений с окружающими; демонстрационное поведение (репетиция правильного поведения); предоставление информации о правах и обязанностях детей; обеспечение обратной связи при взаимодействии ребенка с окружающими; работа с чувствами ребенка, тренировка навыков саморегуляции, самоконтроля, выработку умения не перекладывать на других решение собственных проблем; осознание своих ограничений.

Система педагогической профилактики компьютерной зависимости у подростков в общеобразовательной организации представлена на следующей странице.⁸



Как определить степень Интернет-зависимости подростка?

На основе систематизации характерных проявлений и мотивации обращения к Интернету исследователи выявили несколько основных типологий склонностей подростков к Интернет-зависимости. Мы приведем две из них, поскольку каждая из них дополняет другую. Первая типология О.В.Завалишиной:

- Интернет-контактные» (самый многочисленный тип зависимых),
- «Интернет-игроки»,
- «Интернет-исследователи»,
- «Интернет-гедонисты»,
- смешанный тип.

⁸ *Фадеева, С.В., Ульянова И.В.* Воспитательная система формирования смысловых ориентаций учащихся: профилактика компьютерной зависимости// Вестник Владимирского государственного гуманитарного университета. Серия: педагогические и психологические науки. – 2011. – Выпуск № 10(29). – С. 200–205. *Фадеева С.В.* Профилактика компьютерной зависимости у подростков// Народное образование. – 2011. № 8. – С. 276–280. *Попов В.А., Фадеева С.В.* Педагогические условия предупреждения в образовательных учреждениях компьютерной зависимости у подростков// Известия Смоленского государственного университета. – 2013. – № 1(21). – С. 367–377.

Цель: предупреждение компьютерозависимых форм поведения у подростков, формирование и развитие полноценной личности, способной успешно адаптироваться и социализироваться в информационном обществе.

Педагогические условия

Раннее выявление подростков, склонных к компьютерозависимым формам поведения	Повышение уровня компьютерной культуры и грамотности у участников образовательного процесса	Повышение уровня осведомленности участников учебно-воспитательного процесса по вопросам влияния компьютерных технологий на подростка	Реализация программ психолого-педагогической профилактики компьютерной зависимости в образовательных учреждениях	Организация досуговой деятельности подростков, альтернативной компьютерной
--	---	--	--	--

Направления реализации системы профилактики компьютерной зависимости у подростков

Работа с педагогами	Работа с подростками	Работа с семьей
<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повысить уровень профессиональной подготовки педагогов по проблеме профилактики компьютерной зависимости подростков; - создать материально-техническую базу для проведения работы по профилактике компьютерозависимого поведения подростков; - сформировать целостно-смысловое единство педагогов образовательного учреждения по отношению к проблеме профилактики компьютерной зависимости подростков. 	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать и развить полноценную личность подростка, способного успешно адаптироваться в информационном обществе; - скорректировать и нивелировать негативные личностные особенности подростков, способствующие развитию компьютерной зависимости. 	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повысить психолого-педагогическую и компьютерную культуру родителей; - сформировать потребность родителей к конструктивному взаимодействию с педагогами по проблеме профилактики компьютерной зависимости подростков; - оказать социально-педагогическую поддержку и помощь семье подростка.

Направления реализации системы профилактика компьютерной зависимости у подростков

<p>Формы работы с педагогами: пед.советы, лекции, курсы повышения квалификации, круглые столы, спецсеминары, методические объединения, научно-практические конференции, мастер-классы.</p>	<p>Формы работы с подростками: специальные учебные модули на общеобразовательных дисциплинах (математика, информатика, ОБЖ), кружковые и факультативные занятия, игровое проектирование, экскурсии, целевые прогулки</p>	<p>Формы работы с семьей: турпоходы, семейные прогулки, родительские всеобучи, клубы, встречи со специалистами, тренинги по развитию социально-психологической и педагогической компетентности.</p>
<p>Методы работы с педагогами: Анализ педагогической деятельности, мониторинг; персональный контроль, изучение документации, индивидуальное собеседование, тематические беседы, соц. опросы.</p>	<p>Методы работы с подростками: Мониторинги, социальные опросы, психодиагностика, тематические беседы, дискуссии; вовлечение в деятельность, альтернативную компьютерной; моделирование жизненных ситуаций, тренинги, деловые игры, выбор решения из альтернатив; разрешение проблемных ситуаций; поиск суждений относительно определенного факта или явления.</p>	<p>Методы работы с семьей: семейное консультирование, социально-педагогическая поддержка и помощь семье</p>
<p>Прогнозируемый результат: развитие адекватного поведения подростков в социуме, коммуникативных умений, конструктивной модели взаимодействия с компьютерными технологиями, исключение компьютерозависимого поведения у подростков.</p>		

Содержание профилактической работы с подростками с разными типами интернет-зависимости

Совокупность содержания, форм и методов работы решает задачи коррекции когнитивной, мотивационной, поведенческой сфер подростков, склонных к Интернет-зависимости. Они объединены в три блока:

- *первый блок* – сочетание игровых упражнений, тренингов, творческих заданий, направленных на коррекцию когнитивной сферы подростков;
- *второй блок* решает задачи коррекции мотивационной сферы подростков;
- *третий блок* решает задачу изменения поведения подростков, склонных к Интернет-зависимости

«**Интернет-контактные**» подростки испытывают трудности в общении с окружающими людьми (особенно с незнакомыми), они замкнуты и малообщительны. Профилактическая работа с этим самым многочисленным типом интернет-зависимых подростков, осуществляется на основе интеграции виртуального и реального мира (Д. Сулер) в результате которой происходит вытеснение «виртуального мира» реальным, подростки начинают чувствовать «вкус» реального общения, учатся передавать свои эмоции и чувства в реальных отношениях. Основная задача в работе с этим типом Интернет-зависимых подростков – создать ситуацию доверия, комфорта, в которой учащиеся безбоязненно рассказывать о своей «виртуальной» жизни родителям, друзьям, встречаться в реальной жизни со своими «виртуальными друзьями».

Групповые занятия и тренинги с Интернет-контактными подростками направлены:

- на развитие умения общаться в реальном мире: например, «Таинственный незнакомец», «Громкие и тихие голоса», «Поговорим о чувствах»;
- на совершенствование навыка взаимодействия с другими людьми: например, «Я помогаю другим», «Поделись с ближним»⁹. В про-

⁹ 1. *Завалишина О.В.* Моделирование процесса педагогической поддержки подростков, склонных к проявлению Интернет-зависимости//Научный журнал КубГАУ [Электронный ресурс] – Краснодар: КубГАУ. – 2011.- № 70(06). Шифр Информрегистра: 0421100012/0234 – Режим доступа: <http://ej.kubagro.ru/2011/06/pdf/11.pdf>. 2. *Завалишина О.В., Репринцева, Е.А.* Педагогическая поддержка подростков, склонных к интернет-зависимости//Психолого-педагогический поиск:научно-методический журнал. – 2011. – № 2 (18). – С. 48–57. 3. *Завалишина О.В.* Педагогическая поддержка Интернет-зависимых подростков в условиях глобаль-

цессе тренингов подростки учатся свободно высказывать свою точку зрения, отстаивать свою позицию, не бояться выступать перед аудиторией.

«Интернет-игроки» – это интернет-зависимые подростки, склонные к продолжительным играм в Интернете, носящим чаще всего агрессивный характер. Этот тип компьютерной зависимости совмещается с геймерингом – игровой зависимостью. Профилактическая работа с этим типом интернет-зависимых подростков, строится на основе вытеснения виртуальности реальной действительностью, что позволяет активизировать механизмы социальной интеграции. Достигается это на основе переноса виртуальной игры в реальную ситуацию, чтобы помочь участникам проявить свои возможности и способности в реальном мире, избегая агрессивных реакций и конфликтов.

Одной из форм вытеснения «виртуального мира» из сознания подростка, склонного к Интернет-зависимости может стать «социальный театр», который представляет собой совместный, разработанный подростками, их родителями и педагогами проект, которой учит видеть и решать общие жизненно важные проблемы: «Одиночество в Сети», «Бегство от свободы», «Уйти и не вернуться», «Принцип Вельда» и др. Участники социального театра «проигрывают» свои внутренние проблемы, разбираются в себе, в своих переживаниях, что помогает им сократить время игры в Интернете и перестать «жить жизнью» виртуальных героев. Мотивируя подростков реализовать свои потребности в коллективной игре, можно предложено подросткам участие в народных играх, а перед каждой игрой ее участники могут знакомиться с русскими традициями.

«Интернет-исследователи», это интернет-зависимыми подростки, активно удовлетворяющие в виртуальном мире свои «исследовательские» потребности. Профилактическая работа с этим типом интернет-зависимых подростков, строится на принципе содействия-взаимодействия и сотрудничества. Достигается это на основе

ной информатизации образования//Научный журнал КубГАУ [Электронный ресурс]//Краснодар: КубГАУ. – 2011.- № 74(10). Режим доступа: <http://ej.kubagro.ru/2011/10/pdf/11.pdf>. 4. *Завалишина О.В.* Социальная адаптация подростков, склонных к Интернет-зависимости: педагогическая поддержка и сопровождение// Проблемы социально-психологической адаптации детей и молодежи в условиях модернизации российского образования: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции – Белгород: Изд-во БелГУ, 2011. С. 45–50.

поддержания их интереса к поисковой деятельности творческого характера, формирования потребности в осуществлении социально-ориентированной исследовательской деятельности.

Одной из эффективных форм работы в этом направлении может быть деятельность исследовательских групп подростков по проблемам: «Интернет – за и против», «Этические проблемы современного общества», «Как жил человек в эпоху, свободную от Интернета?» и др. Результаты таких исследований презентуются на круглых столах и дискуссионных площадках. Не меньший интерес для подростков представляют задания, связанные с поиском утраченных и забытых игр и традиций родного края.

«Интернет-гедонисты», это интернет-зависимые подростки, относящимися получающие удовольствие от «непривычных занятий» в Интернете: увлекающиеся просмотрами фильмов, рекламных роликов, размещенных на сайтах сомнительного содержания. Профилактическая работа с этим типом интернет-зависимых подростков, строится на принципе вовлечение подростков в социально значимые виды деятельности, способные вызывать эстетическое удовольствие: творческие вечера «Открой свой талант», «Литературный вечер», «Конкурс поэтов», «Современная молодежная музыка», «Музыкальный салон классической музыки» и др.

Основной задачей педагогического сопровождения таких подростков является стимулирование мотивации их включения в творческие проекты, пробуждение внутреннего творческого потенциала каждого подростка и тем самым оказание помощи в получении удовольствия от творческого взаимодействия в коллективе. Таким образом, подростки оказывались в ситуации выбора: отдать предпочтение – индивидуальному пребыванию в Сети Интернет или коллективному взаимодействию с одноклассниками, родителями и педагогами? Проекция подростками своих возможностей в новой ситуации открывает им перспективы для проявления субъектности, избирательности и критичности.

Ф.А. Саглам выделяет несколько иные группы Интернет-зависимых подростков: Интернет-коммуникаторы, Интернет-эротоманы, Интернет-агрессоры, Интернет-гемблеры, Интернет-когнитиваторы, Интернет-покупатели. В основе такой типологизации Основными причинами, вызывающими Интернет-аддикцию у подростков, являются: низкий уровень социально-психологической адаптации (чувство скованности в коллективе), негативная «Я-концепция» (сильная

степень расхождения между реальным и идеальным Я), трудности в коммуникативной деятельности (затруднения в общении и в установлении контактов с людьми), несформированные организаторские навыки (неумение рационально распределять время использования Интернет-ресурсов).

Ф.А. Саглам рассматривает еще более детализированную типологию интернет-зависимостей подростков:

1. Интернет-коммуникаторы – подростки, которые проводят огромное количество часов в чатах, форумах, дневниках, блогах, через короткие промежутки времени проверяют электронную почту и т.д., то есть заменяют реальное общение со сверстниками на виртуальное.

2. Интернет-эротоманы – подростки, посещающие разнообразные сайты сексуального и порнографического характера, заводящие любовные романы и знакомства посредством Сети и занимающиеся виртуальным сексом.

3. Интернет-агрессоры – подростки, значительную часть времени проводящие за посещением сайтов агрессивного характера, демонстрирующих сцены насилия и жестокости.

4. Интернет-когнитиваторы – подростки, реализующие свои познавательные интересы посредством Сети (поиск баз данных, составление программ, посещение учебно-образовательных сайтов, участие в телеконференциях и т. д.).

5. Интернет-гемблеры – подростки, увлекающиеся сетевыми играми, тотализаторами, аукционами, лотереями и т.д.

6. Интернет-покупатели – подростки, реализующие непреодолимую склонность к трате денег посредством многочисленных покупок в режиме реального времени (online).

Как и другие химические и нехимические зависимости, различные формы Интернет-зависимости могут переходить одна в другую и существовать в различных комбинациях¹⁰

¹⁰ Саглам Ф.А. Исследование проблемы Интернет-аддикции в подростковом возрасте//Педагогическое образование и наука. – 2008. – № 4. – С. 55–58. Саглам Ф.А. Интернет-аддикция подростков как форма проявления отклоняющегося поведения// Педагогическое образование и наука. – 2009. – № 5. – С. 88–91.

РАЗДЕЛ 3. ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ О ЗАВИСИМОСТИ ДЕТЕЙ



Интернет зависимость – это, прежде всего, ограничение движения школьника, его «зацикленность» только на компьютере. Есть ли еще какие-то угрозы детям со стороны компьютера?

Отвечая на данный вопрос, попробуем начать с позитива. Обобщение и систематизация представленных в психолого-педагогической литературе тенденций, сопровождающих внедрение в образование Интернет-технологий, показали следующие позитивные тенденции:

- *информационности* (возрастания общедоступности различных образовательных массивов);
- *оперативности* (возможности быстрой передачи и получения информации);
- *расширения способов коммуникации* (общения с помощью электронного текста, скайпа и пр.);
- *эргономичности* (экономии времени и материальных средств для получения образовательных услуг, учебной информации) и др. модернизация образования осложняется негативными тенденциями.

Теперь приведем список негативных моментов, связанных с распространением Интернет-технологий. Он значительно длиннее, но это, одновременно – часть жизни наших детей и нашей собственной жизни? В современной жизни ребенок получает компьютер (iPad, айфон, мобильник, планшет и пр.) в семье. Мы приводим этот список для родителей детей всех возрастов. Есть над чем задуматься:

- *зомбирования* (навязывания идеалов и типа мышления);
- *манипуляции сознанием* (В.Е. Лепский) – (превращения пользователей из субъектов деятельности в объекты манипуляций, за счет деструктивного воздействия на сознание пользователей);
- *виртуализации сознания* (игнорирования или виртуализации ответственности);
- *примитивизации* (упрощения языковых форм, способов вы-

- сказывания, коммуникации, возможности получения готовых образовательных продуктов низкого качества);
- *вульгаризации* (допустимости брани и нецензурных выражений во всех видах Интернет-продукции, популяризации порно, стихов и песен с подтекстом);
 - *хаотизации* (выстраивания Сети по принципу всеобщего хаоса);
 - *провокацизации* (распространения на сайтах провокационной информации);
 - *игроизации* (С.А. Кравченко, Л.Т. Ретюньских) – (проникновения игры в Интернет);
 - *криминализации* (демонстрации в Сети роликов криминального содержания с их последующим одобрительным обсуждением на форумах);
 - *коммерциализации* («выкачивания» денег из пользователей Интернета);
 - *ресоциализации* (подмены реального бытия в человеческом обществе виртуальным бытием в сети Интернет, что ведет к социальному отчуждению и искусственной «аутизации» личности) и пр.

Следует выделить еще один важный аспект, связанный с Интернет-аддикцией и влияющий на становление иных форм аддиктивного поведения. Подростки, непосредственно находясь в режиме реального времени, могут встретиться с такими серьезными опасностями, как: эксплуатация доверия подростков: их могут склонить на совершение непристойных и агрессивных действий; доступ к порнографическим сайтам: подростки могут случайно попасть на подобного рода информацию ввиду ее широкой распространенности в сети Интернет. Специальное программное обеспечение, предназначенное для ограничения доступа детей к таким сайтам, не всегда эффективно срабатывает, а зачастую вообще отсутствует.

- Также опасны неподходящие сайты с деструктивным и вредным контентом, например, с содержанием инструкций по изготовлению и применению взрывоопасных или наркотических веществ. Родителям необходимо интересоваться веб-сайтами, которые посещают их дети, и быть внимательными к любым изменениям в поведении ребенка.
- Увлечение виртуальными играми с тематикой насилия повышает агрессивность и жестокость подростков. Поэтому родителям нужно знать, какие игры предпочитает их ребенок и уметь предложить конструктивную альтернативу.

Эти тенденции являются причиной увлеченности подростков Интернетом и, как следствие, проявления у них склонности к Интернет-зависимости, что ставит педагогов и родителей перед необходимостью оказания им помощи и поддержки.

По словам одного из ведущих исследователей интернет-зависимого поведения К. Юнг, степень зависимости определяется не количеством проведенного в Интернете времени, а суммой потерь в реальной жизни). Наконец, мы часто не задумываемся о том, что феномен интернет-зависимости (как и все виды зависимостей) приводит к серьезным экономическим проблемам (значительные финансовые траты из-за онлайн-покупок, участия в аукционах и играх, убытки предприятий и организаций вследствие пользования Интернетом сотрудниками в личных, а не рабочих целях). Таким образом, интернет-пользование со временем охватывает все большую активную часть населения, нанося ущерб в социальной, экономической, психологической и физической сферах.

В современной мире неуклонно возрастает число научных исследований, посвященных интернет-зависимости, в которых дается ее описание с точки зрения различных психологических направлений и школ. За рубежом проблема интернет-зависимости изучается более 20 лет. Продолжительное время Россия была вне указанной проблемы. Но внезапно открывшимися интернет-возможностями заинтересовалась большая часть молодежи. Согласно опросам фонда «Общественное мнение», преобладающей группой пользователей Интернета в России (48 %) являются молодые люди в возрасте от 18 до 24 лет, представляющие студенческую аудиторию. Увеличение количества пользователей Интернета студенческого возраста, разработка новых скоростных программ виртуального общения с одной стороны; и отсутствие комплексных профилактических мероприятий с другой – привело к стремительному росту числа Интернет-зависимых пользователей.



Что определяет степень зависимости от компьютерной игры, или почему одни подростки «подсаживаются» на игру сильнее других?

Степень зависимости от компьютерной игры определяется не самой игрой, а вот этой самой неизмеримой мерой страха смерти – страха собственного небытия у конкретного человека, определяющего его

взаимоотношения с реальностью. Чем менее уверено чувствует себя человек во внешней реальности или чем сильнее его страх смерти, тем выше вероятность того, что он сбежит от реальности в лабиринт компьютерной игры и надолго там застрянет.

Многие подростки чувствуют себя неуверенно и боятся, что окружающие люди не оценят их по достоинству, не смогут понять, будут над ними смеяться или унижать. Реальность часто заставляет нас чувствовать себя «пустым местом» (то есть чем-то, что не существует, не имеет значения). Она ощущается опасной, как будто может «поглотить» или «растворить» наше «Я».

Виртуальная игра ничего подобного сделать не может. Она безопасна именно потому, что является товаром, который мы можем приобрести в собственность. Присвоить, а точнее – освоить реальность внешнего мира, увы, так легко не получится: все равно придется бороться с собственным страхом и идти выстраивать свои отношения с миром.



Действительно ли опасна селфи-зависимости?

Или это всего лишь очередное чудачество подростков?

Научные работы в этой области ведутся сравнительно недавно, преимущественно зарубежными учеными, и согласия меж ними нет. Кто-то считает, что придавать особого значения новому увлечению не стоит, другие утверждают, что эта довольно эксцентричная страсть свидетельствует о каких-то неполадках в психике. К примеру, эксперты американской психиатрической ассоциации определили селфи как недуг, расстройство, для которого характерно постоянное желание фотографировать себя и размещать снимки в соцсетях, компенсируя таким образом отсутствие самоуважения.

В Ростовском медицинском университете разобрались в том, что представляет собой столь распространенная нынче мания – фотографирование себя любимого и размещение автопортрета в интернете. Психиатры сделали довольно обидный для увлеченных селфи вывод – это не что иное, как самолюбование и разновидность эксгибиционизма. И свидетельствует о том, что человек не до конца поборол в себе типичные детские черты – эгоцентризм и зависимость от оценки окружающих. Ведь именно школьники размещают свои фото чуть ли не поминутно: «я поел, а теперь я сажу за партой» и так

далее. У них еще не завершено становление личности, вот и ищут одобрения каждому движению. Если этому увлечению подвержен человек в более солидном возрасте, точно стоит задуматься, не пора ли повзрослеть.

Так или иначе, селфи – такая же зависимость, как наркомания или алкоголизм, и развивается она обыкновенно у тех, кто вообще подвержен всякого рода пристрастиям. Если вы заметили, что ваш ребенок имеет склонность везде и всюду себя фотографировать, постарайтесь выяснить, зачем ему это нужно.

Ученые выделяют три уровня селфи-зависимости:

- 1) Поначалу человек делает автопортрет не менее трех раз в день, но не размещает в социальных сетях.
- 2) Второй уровень называется острый. Он наступает, когда фотографий столько же, но они уже выложены на собственной страничке в интернете.
- 3) Самая тяжелая стадия – хроническая, когда желание делать селфи уже не контролируется. Человек фотографирует себя круглосуточно и размещает (постит) фото в социальной сети не меньше шести раз в день.

Насторожиться нужно уже на первом уровне, при появлении начальных признаков зависимости. Но не спешите сразу к психиатру, прежде всего с этой проблемой можно обратиться к психологу.

Психологи твердят в один голос: хотите, чтобы ваш ребенок или вполне уже взрослый Митрофанушка избавился от болезненной любви к селфи – лечите его не от конкретного заскока, а от той причины, которая делает человека уязвимым перед развитием зависимостей любого рода. Они не появляются сразу и из ниоткуда. Одним не хватает внимания, а кто-то слишком опекаем. Разбираться в этих хитросплетениях лучше все-таки со специалистом.



Может ли мой ребенок захотеть принимать наркотики, если он знает об их вреде?

Конечно, в школе, СМИ и по телевидению много говорят о вреде алкоголя и наркотиков, возможно, что дома вы тоже обсуждаете эти вопросы, однако, даже зная об опасности употребления наркотиков, многие подростки все же начинают их употреблять. *Причин здесь несколько.*

Первая причина кроется в кризисе подросткового возраста. Все стремления подростка сосредоточены в общении с друзьями, он отчаянно отстаивает свою независимость от родителей, всеми способами хочет показать, что он уже взрослый, самостоятельный, остро реагирует на все запреты и ограничения, охраняет от родительского взгляда свои чувства, мысли, друзей. Появляется склонность к рисковому поведению, желание попробовать что-то новое, нарушить запреты, в этом подростки видят проявления самостоятельности. Ведь курят и пьют взрослые люди, таким образом подросток пытается приобщиться ко взрослой жизни.

Вторая причина – это подростковая компания. Практически всегда первые пробы наркотиков происходят в компании, где подросток хочет быть «своим», и приобщение к одному «косяку», может выступать частью такого ритуала. Противостоять давлению большинства сложно даже взрослому человеку, что уж говорить о подростке, индивидуальность которого только складывается.

Третьей причиной, к сожалению, выступают средства массовой информации, где создаются привлекательные образы людей, которые употребляют алкоголь, курят, кроме того, к этому списку следует отнести неграмотную и/или провоцирующую рекламу в Интернете.

Четвертой причиной могут стать банальная скука и любопытство. Если подросток не занимается в кружках или секциях, у него нет никаких позитивных увлечений, а родители не могут проводить время вместе с подростком из-за занятости, то свободное время подростка быстро заполнится общением в неконтролируемых взрослыми компаниями, уходом в виртуальную реальность, или круглосуточным общением в социальных сетях.

Пятая причина употребления наркотиков – это желание облегчить душевную боль, забыть, избежать мыслей о неразрешимых проблемах. Большинство детей трудно вызвать на откровенность, многие замыкаются в себе, возникает эффект «туннельного сознания», подросток из-за отсутствия жизненного опыта просто не видит выхода, и боится спрашивать совета у родителей или считает, что они не поймут его проблем.

Шестая причина – это ошибки в воспитании, а именно агрессивное поведение самих родителей. Если говорить: «Если я узнаю, что ты употребляешь, я убью тебя...» или «Если напьешься, я не знаю, что с тобой сделаю...», то подобными фразами можно вызвать обратный эффект. Ведь запретный плод сладок, агрессия порождает

«дух противоречия» Почти половина подростков заявили, что пробовали алкоголь и наркотики только для того, чтобы не подчиниться воле родителей.

Если внимательно рассмотреть все эти причины, то становится очевидным, что нигде наркотик не выступает целью, это только средство для достижения цели, для удовлетворения потребностей. Потребности чувствовать себя взрослым, быть частью группы, быть товарищем, стать круче, занять свободное время, убежать, спрятаться от проблем, сделать назло родителям. Подросток акцентирует внимание на цели, концентрируется на самой потребности, которая требует удовлетворения и не особо задумывается о способе ее удовлетворения, о способах достижения своих целей «...все средства хороши...». Такой подход лишает подростка возможности планировать свои действия и осознавать последствия своих поступков.

Закономерный вопрос: «Что же делать?» не имеет готового ответа. Однако зная об особенностях подросткового возраста, родители могут дать возможность своему ребенку удовлетворять свои потребности приемлемыми способами. Это требует родительских времени, знаний, внимания и сил. Но с лихвой окупается теплом, доверие и душевным комфортом всех членов семьи.



Как воспитывать ребенка, чтобы он никогда не захотел употреблять наркотики?

На самом деле причина, которая может привести ребенка на путь наркомании, находится не на улице. И вовсе не на экранах телевизора, и не в школе. Все гораздо ближе. Все происходит перед вами и с вашим непосредственным участием – в семье. И ключевое слово здесь – воспитывать. Спросите себя насколько сознательно вы подходите к процессу воспитания? Чему и как вы учите своего ребенка? Сколько времени вы уделяете общению с подростком сыном или дочкой? Только семья может удовлетворить четыре самых важных потребностей ребенка: потребность в безопасности, потребность чувствовать себя нужным, потребность быть любимым и любить самому.

Безопасность. Важно создавать дома мир, где нет агрессии, а есть понимание, доверие, где у ребенка будет своя территория, границы которой уважаются. Тогда он сможет открыто говорить о своих мыслях и чувствах, зная, что за это его не накажут. Человек, выросший

в обстановке любви, мира и согласия, не пойдет искать убежище в наркотиках и алкоголе.

Быть нужным. Ощущение собственной необходимости, понимание, что именно он – самое дорогое, что есть у родителей, и они не представляют жизни без него, – вот что нужно каждому ребенку. Задача родителей – оправдать его ожидания, дать понять, что он им действительно нужен, что он – равноправный и очень значимый член семьи. Старайтесь проводить время вместе, берите детей в поездки, в гости, делитесь важными переживаниями, смейтесь и радуйтесь вместе, говорите «спасибо», «извини, я был не прав», «мне с тобой интересно», «А ты как думаешь?» ведь они действительно этого заслуживают. Такие слова дают возможность ребенку понять, что он дорог и нужен. Что его слушают, с ним советуются и его мнением дорожат.

Быть любимым и любить. Эта потребность самая главная, она формирует характер человека, его взгляд на мир, его духовные ценности. Не стесняйтесь своих чувств, говорите о них открыто, подтверждайте действиями. Прикосновения, объятия, поцелуи являются неотъемлемой частью действительно близкой, доверительной семейной атмосферы. Искренне выражайте свои чувства и никогда не запрещайте делать это ребенку. Особенно важно научить ребенка дарить свою любовь и заботиться о родителях, домашних питомцах, о друзьях. Замечать, когда им плохо, помогать и поддерживать в трудных ситуациях. Подростки способны многое понять, не бойтесь быть слабыми рядом с ними, доверьтесь им, попросите помощи, совета, они хотят ощущать себя взрослее, хотят быть нужными. И очень ценят такие моменты.

Другим важным аспектом является отношение родителей к наркотикам, семейные идеалы и жизненные ценности родителей, которые транслируются в общении с подростками. Здесь важно рассказывать о своих личных или религиозных установках и убеждениях, касающихся предупреждения пьянства и употребления наркотиков. Подростки видят, насколько вы сами сохраняете свое здоровье, ведете здоровый образ жизни и вовлекаете в эти занятия их. Важно выработать у самих себя убеждения и привычки, контролирующие поведение в отношении алкоголя и наркотиков: когда, как и сколько вы сами выпиваете, или выкуриваете. Иначе все ваши слова будут восприниматься подростками как лицемерие, а вести себя они будут так, как поступаете вы сами.

В другой ситуации оказываются родители, которые сами не пьют и не курят, ведут здоровый образ жизни. Они часто склонны думать, что их положительный пример защитит подростка. Они считают излишним или малозначимым объяснение своих принципов детям. Однако это необходимо, подростки должны знать, почему вы выбрали именно такой образ жизни, каких принципов вы придерживаетесь.



Если у нас дружная, благополучная семья, нас, ведь не коснется проблема наркомании?

Мы все надеемся на это! Давайте проверим, насколько вашей семье действительно благополучный психологический климат. Попробуйте «примерить» на себя нижеследующие утверждения.

- Каждый день мы собираемся за обеденным столом, делимся пищей, мыслями и впечатлениями. Все члены семьи чувствуют себя уютно. Никто не пытается кушать перед телевизором или уйти в свою комнату.
- Мы всегда организуем совместный семейный отдых: ходим все вместе в театр, кино, зоопарк, на концерт или выставки. Ездим на дачу, гуляем в парке. Любим обсуждать увиденное, делиться мнениями. Для нас ценно мнение и наших детей. У нас много совместных фотографий, это наши теплые воспоминания.
- Когда подросток рассказывает мне что-то, я не тороплюсь давать советы, а молча его слушаю, переспрашиваю, правильно ли я его понял, благодарю за открытость и доверие. Выражаю свою поддержку не только словами, но и улыбкой, похлопыванием по плечу, взглядом в глаза, прикосновением к руке. Когда отвечаю, то обращаю внимание на тон своего голоса, так как он связан со смыслом моих слов. Стараюсь убрать иронию и безапелляционность из своего голоса.
- Наша семья сознательно позволяет подростку ошибаться, мы знаем, что если не позволить ему ошибаться в малом, он не научится самостоятельно принимать решения и справляться с трудностями. В то же время он будет чувствовать, что мы уважаем его выбор. Набивая шишки, дети усваивают естественный закон жизни – закон следствия. Совершив неверный шаг, подросток столкнется с результатом своих действий – ответственностью.

- В семье мы дарим друг другу маленькие подарки просто так, не за что-то и не на праздник. Так мы показываем друг другу, что любим и ценим себя и детей такими, какие они есть, а не за «пятерки» и медали. Подросток чувствует, что его любят не только за положительные черты, ему не придется скрывать свои слабые стороны, лгать и обманывать, чтобы казаться хорошим.
 - Мы позволяем всем членам семьи участвовать в делах семьи, выполнять домашние обязанности вместе. Ведь тогда подросток ценит дом, в котором живет, он учится самостоятельности и ответственности.
 - Мы не придерживаемся «политики двойных стандартов» в воспитании детей. Это означает, что то, что мы разрешаем себе, мы не вправе запрещать подросткам. Если мы скандалим, ленимся или сквернословим, то требовать от подростка идеального поведения – отличный способ испортить отношения. Вместо этого мы поддерживаем друг друга в борьбе с вредными привычками и зависимостями.
- *Мы не применяем насилие и агрессию по отношению к членам семьи.*



Обращаем ваше внимание!!!
Агрессия в семье бывает разной и подростки, порой, болезненно реагируют на наши действия, которые мы (родители) агрессией не считаем!



Ниже мы представляем виды и способы проявления агрессии родителей по отношению к подросткам. Уважаемые родители, дочитайте этот перечень до конца – многие наши действия мы действительно не считаем агрессией!!

- *Обволакивающая агрессия* (этот термин придумал Сэм Вакнин) строится на различных мелких актах установления контроля над «жертвой», создания ее зависимости, неуверенности, ощущения беспомощности, бесперспективности жизни, изоляции. В долгосрочной перспективе такая атмосфера подрывает чувство собственного достоинства и самооценку.
- *Газлайтинг* – в случае данного вида агрессии, «нападающий», убеждает «жертву» в том, что ее чувства и подозрения вызваны каким-то другим фактором – усталостью, трудной работой, магнитными бурями, непониманием, недостатком компетентности и даже скрытым

психическим расстройством и плохим характером. Т.е. все, что ощущает «жертва», то, что вызывает недовольство, «нападающий» тут же объясняет: «тебе просто кажется», «ты так думаешь потому, что у тебя невроз/депрессия, а на самом деле все нормально», «ты просто слишком остро реагируешь на обыкновенные замечания». В скором времени жертва начинает действительно думать, что с ней что-то крепко не так, какая-то действительно болезнь, которая не дает реально смотреть на вещи.

- **Удержание** – «агрессор» не позволяет жертве как-то выразить свои мысли и эмоции. Происходит их насильственное удержание. Это такие действия, как **«бойкот»** (отказ от общения), **обесценивание эмоций** («только идиоты смеются над такими шутками», «только психически больные расстраиваются из-за таких вещей»), **обесценивание надежд и планов** («ты серьезно думаешь, что ты сможешь», «как о таком можно мечтать»), **обесценивание достижений** («это любой дурак умеет»), **жесткие шутки, блокирование общения** (изменение темы, отвлечение на посторонние вещи во время разговора, сведение серьезного разговора в шутку, откладывание беседы на потом), **обвинение** («когда ты начинаешь говорить о своих проблемах, то расстраиваешь меня и у меня поднимается давление»), **критика** («если у тебя такие мысли, значит, ты недостаточно хорошо (что-то делаешь), надо делать совсем по-другому»), **отрицание раннее имевших место фактов, вызвавших отрицательные эмоции жертвы, навешивание ярлыков** («ты так говоришь, потому что ты – идиот»), **«ранение честностью»** («ты не обижайся, но я тебе скажу начистоту»); **игнорирование; вторжение в личную жизнь** («Я у тебя просто немного прибрала в столе и немного почитала личный дневник, а что ты там разве что-то неприличное пишешь, что нельзя читать?»), «да я читал твои SMSки\ переписку в чате», «а что разве ты что-то от меня скрываешь?»); **завышенные ожидания** («ты должен делать гораздо больше, потому, что у тебя на то способности»); **бестактности** (неуместные замечания, вопросы («а почему у тебя до сих пор нет парня?»), **действия, пожелания** («вы должны писать совсем другое и не об этом»), советы («я б на Вашем месте»), сожаления («На самом деле, мне тебя жаль»), **непрощенные рассказы о своем опыте; унижение; пристыживание; распространение информации интимного характера; создание разных трудных ситуаций с целью ис-**

пытать жертву; контролирование через других лиц (например, просит присмотреть соседей, куда и с кем ходит жертва); **не требуемая забота; ненужные подарки, которыми потом требуют пользоваться;**

В результате этих «мер» подросток начинает ограничивать себя в выражении своего мнения, эмоций, желаний и планов, как глупых, непонятных, неуместных, неважных. То есть, вынужден их удерживать. Другой результат проявления типов агрессии родителями – у подростка возникает ощущение неудобства за проявления своей жизни, так как эти самые проявления вызывают негативную реакцию окружающих. За свои чувства и действия приходится оправдываться, или чтобы не оправдываться, лучше вообще скрывать.

- **Гашение** – значит отрицание ценности другой личности, пренебрежение ей, отказ ей в помощи, разделении обязанностей, поддержки. Например, родители отказываются учитывать интересы взрослого ребенка, самостоятельно переставляют мебель в его комнате, делают там ремонт по своему усмотрению, и на желаемую сумму, выкидывают его вещи, которые считают ненужными. Неожиданные приезды мамы в гости без предупреждения и учета времени и возможности взрослых детей («я же мать»).

Эти модели агрессии могут сочетаться, между собой, а так же перемежаться подлинной заботой и поддельной заботой. Например, кофе в постель утром, когда «жертва» еще спит и не планирует просыпаться. Жертва показывает признаки недовольства и получает еще 2 таблетки валерьянки, от нервов.

Все эти ситуации могут вызывать постепенное развал психологических барьеров подростка, тем более, если сын/дочь перфекционист и считает, что действительно не так хорош/хороша и неидеальна. Еще более ситуация усложняется, если в ситуацию с обволакивающей агрессией попадает «милый человек». Т.е. он даже себе сопротивляться не позволяет, потому, что «люди же правду говорят/добра хотят». Часто такие действия совершаются родителями вовсе не по злему умыслу, а из-за потребности укрепить собственные плохие границы. Либо же агрессоры, опять же из-за собственных плохих границ не понимают, что уже вторглись в чужую территорию. Так что будьте взаимно внимательны к тому, что происходит в ваших отношениях.

Итак, что-то из вышеперечисленного, уважаемый родитель, отнесится в большей или меньшей степени к вашей семье?



Можно ли научить подростка сопротивляться предложениям попробовать наркотики со стороны сверстников? Как это сделать?

Существует ряд технических приёмов или последовательность действий, которые можно использовать, чтобы удерживать своих детей от употребления наркотиков.

Приём 1: Учите вашего ребёнка иметь свою индивидуальность. Расскажите ему, что делает человека особенным, уникальным. Поговорите с ним о людях, которых он уважает, спросите, что, на его взгляд, делает их особенными, заслуживающими уважение. Попросите вашего ребёнка рассказать о его собственных индивидуальных качествах, не забудьте напомнить ему те положительные и прекрасные качества, которые он может упустить.

Приём 2: Изучите с вашим ребёнком значение слова «дружба». Попросите его составить список понятий, которыми он охарактеризовал бы друга, и другой список – о недруге. Пока ваш ребёнок составляет эти списки, напишите свои собственные. Сравните, чей список более полный.

Приём 3: Объясните ребёнку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твёрдым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми, почтительными и покладистыми. Несмотря на то, что в большинстве жизненных ситуаций такие черты характера являются позитивными, они не позволяют ребёнку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Часто дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать «нет», когда на них оказывают давление. Объясните вашему ребёнку, что в определённых ситуациях каждый имеет право высказывать своё собственное мнение. Например, когда ровесники оказывают на него давление с целью заставить принимать наркотики.

Приём 4: Изучайте особенности употребления алкоголя и наркотиков в молодёжной среде. Существуют ситуации, в которых подростки считают это необходимым. Вы можете помочь вашему ребёнку избежать таких неприятных ситуаций. Не разрешайте вашим детям ходить в гости к друзьям, когда их родителей нет дома. Не допускайте, чтобы ребёнок становился членом «скрытых» компаний, то есть не контролируемых взрослыми.

Приём 5: Используйте пример сверстников. Существует множество ситуаций, когда позитивный пример ровесников оказывает

существенное влияние на ребёнка. Например, в некоторых школах и подростковых группах спонсорами программ профилактики являются ровесники, и в этом случае дети поддерживают друг у друга положительные ценности.



**Правда ли, что есть наследственная предрасположенность к употреблению наркотиков или алкоголизму?
Как уберечь от этого ребенка, если в семье были (или есть) наркозависимые, алкоголики?**

Генетическая обусловленность изучается пока в области алкоголизма. Потомство наркоманов малочисленно настолько, что трудно собрать количественно достоверный материал. Но некоторые принципиально общие положения наследственного злоупотребления целесообразно иметь в виду. Например, близнецовый метод исследования доказывает, что некая предрасположенность все же существует: воспитанные в здоровых семьях дети больных алкоголизмом в 3–4 раза чаще спиваются, чем дети здоровых родителей. По наблюдениям, алкоголизм родителей иногда, напротив, приводит к демонстративной трезвости детей. Это характерно не для тех детей, которые были зачаты пьянствующими родителями, а для тех, которые успели родиться до начала его (ее) злоупотребления. В ряде случаев пациенты-наркоманы рассказывали, что принимают наркотики, а не спиртное именно потому, что отец, больной алкоголизмом, вызывал у них отвращение. Здесь примечательно не то, что дети больных алкоголизмом не стали злоупотреблять алкоголем, а то, что они все же стали наркоманами; важно, что им не удалось избежать злоупотребления. Это свидетельствует о передаче некой неспецифической предрасположенности к патологическому поведению, к нездоровью.

Если один из родителей злоупотребляет спиртным, то эксперименты ребенка с алкоголем и наркотиками предупредить труднее, чем в семье с непьющими родителями. Однако есть несколько принципов, помогающих уменьшить вредное влияние семейного алкоголизма.

- Не пытайтесь скрывать или «смягчать» правду. Дети могут справиться со своими проблемами лучше, если знают, что один из родителей страдает алкоголизмом.
- Необходимо объяснить ребенку, что алкоголизм – это болезнь, подобно раку или диабету. И они могут ненавидеть болезнь, но любить больного родителя.

- Помогите осознать ребенку, что он не виноват в алкоголизме родителя не несет ответственности за него.
- Обучайте подростка рассудительности в принятии решений и поступках, привейте ему позитивные традиции, принятые в вашей семье и объясните, что он может и должен отвечать за посильные для него домашние обязанности.



Какие наркотики особенно опасны для подростков?

Существует миф, что есть опасные и относительно не опасные наркотики. Есть «легкие» и «тяжелые» наркотики. Но правда состоит в том, что наркотики – это всегда опасно, наркомания – неизлечимая болезнь, последствия употребления – всегда негативны. Любые наркотики вызывают привыкание. И если избавиться от физической зависимости можно медикаментозно, то от психологической зависимости – крайне тяжело, процесс этот может занимать не один год и всегда будет существовать риск возврата к употреблению наркотиков.



Можно ли по внешними проявлениям определить признаки наркозависимости у подростков?

На следующем развороте мы приводим примеры того, как можно распознать признаки потребления ПАВ. Конечно, мы отдаем себе отчет в том, что это далеко не все виды ПАВ. Но более подробную информацию вы сможете получить в приводимых в нашем пособии ссылках на источники и/или, обратившись к специалистам организаций, адреса которых мы привели в заключение нашего пособия.



Что делать, если возникли подозрения в том, что ваш ребенок начал употреблять наркотики?

Большинство родителей, дети которых начинают употреблять наркотики, сталкиваются с вопросом – что делать и как себя вести в этой ситуации. Нужно ли что-то предпринимать, если ребенок только «попробовал»?

Действовать нужно непременно, нельзя оставлять эти эксперименты без внимания. Конечно, совсем не обязательно, что ваш ребенок станет наркозависимым. Опыт употребления наркотиков может оказаться для него неприятным или безрезультатным, и он потеряет к ним интерес. Тем не менее, лучше все-таки заранее «подстелить соломки» и сделать все возможное, чтобы избежать возможной трагедии. Иначе впоследствии вы будете себя корить за бездействие.

Какими же должны быть ваши действия:

1. В первую очередь, вы должны *откровенно поговорить с ребенком*. В этой беседе по душам нужно выяснить, почему он начал употреблять наркотики, когда и при каких обстоятельствах это произошло. Спросите также о том, как сам ребенок относится к сложившейся ситуации и что он намерен делать в дальнейшем. Этот разговор очень сложный – и для вас, и для вашего ребенка, – поэтому очень важно, чтобы вы повели себя правильно. Не кричите на ребенка, не закатывайте скандалов и не обвиняйте его во всех тяжких. Постарайтесь вести себя спокойно и по-деловому. Открыто и честно скажите ребенку, что вы очень беспокоитесь за его судьбу и с чем связана ваша тревога.

Вместе с тем, не делайте вид, что все нормально. Скажите ребенку, что он, конечно, хозяин своей судьбы, но вы, несмотря на всю свою любовь, не станете никоим образом поощрять его пагубные привычки. Что вы не станете его жалеть, не будете помогать ему деньгами и т.д. Что вашу всестороннюю помощь он может получить только в одном случае – если он осознанно и искренне будет стремиться «завязать» с наркоманией. Ваш ребенок должен понять, что ответственность за свои поступки придется нести самому: никто не будет отдавать его долги, защищать от наркоторговцев, опекать в учебе или на работе. Главное – дать понять, что вы не собираетесь позволять ему портить жизнь родным и близким.

2. Вам следует *узнать как можно больше о наркотиках, наркомании, способах детоксикации, лечения, реабилитации*.

3. Необходимо определить стратегию решения проблемы.

А что делать, если вы уже точно удостоверились, что ваш ребенок принимает наркотики регулярно и является наркозависимым? Не пытайтесь укрыться от проблем, признайте случившееся и продумайте систему целенаправленных действий для лечения и реабилитации наркомана.

Краткая характеристика проявлений употребления наркотических и психоактивных веществ

Тип психоактивного вещества	Героин и другие опиаты	Марихуана	Кокаин и другие психостимуляторы	Галлюциногены	Растворители и клеи
Способ употребления	Инъекционный путь или вдыхание, курение, втирание в слизистые полости рта	Курение.	Вдыхание через нос (кокаин); курение (кокаин, крэк); инъекции (первитин)	Помещаются под язык для рассасывания.	Вдыхание паров.
Предметы, связанные с употреблением наркотика	Шприцы, иглы и упаковки от них; вошьёные бумажки; фольга; закопченные столовые ложки	Пустые папиросные гильзы; табак; фольга; бумага для самокруток;	Соломинки; самодельные трубочки из фольги или вошьёной бумаги; аптечные весы; эфир, нашатырь, сода.	Мелкие квадратные фильтровальные бумаги; редко таблетки, капсулы, раствор-гель.	Тюбики, банки с препаратами бытовой химии, смоченные тряпки, целлофановые пакеты с резким запахом
Внешние признаки	Следы укулов; кожа бледная, сухая и тёплая; зрачок узкий, плохо расширяется в темноте; частота пульса снижена; малая чувствительность к физической боли. На стадии абстиненции признаки, напоминающие простуду: насморк, озноб, тошнота,	Бледность кожных покровов, покраснение и отёк глазных яблок, склер и век; слезящиеся глаза; «стеклянные» зрачки; расширение зрачка, его замедленная реакция на изменение освещенности; покраснение губ; сухость во рту;	Бледность кожных покровов; сухость во рту; учащённый пульс; расширенные зрачки; озноб; дрожь; попливость; понос; неуверенные движения; нарушенная координация. При применении эфедрона гладкий, отёчный, красный язык.	Повышение температуры и давления; расширение зрачков.	Мутные глаза, отёчное лицо, сероватоземлистый оттенок кожи, ломкость волос и ногтей, запах растворителя от одежды.

	<p>боль в животе, возможны рвота и понос; судороги.</p>	<p>учащение пульса; повышение давления; сладковатый запах от одежды. При постоянном употреблении характерно пониженное давление; замена мышечной ткани жировой.</p>			
<p>Эмоционально-поведенческие признаки</p>	<p>Излишняя общительность; злость; раздражительность; нарушение ритма сна; частые смены настроения; расстроенность и задумчивость. В период ломки: беспокойство, нервозность, повышенная раздражительность; вспыльчивость; агрессия; поиск повода для отлучек из дома.</p>	<p>Активность, подвижность, суестьливость; суетливость; тошнотворная речевая; повышенная вежливость; «волчий» аппетит. Через несколько часов смена настроения на прямо противоположное; вспыльчивость, агрессивность, беспричинная тревога; страхи.</p>	<p>Оживление; невозможность усидеть на одном месте; деятельность; лишённая смысла; непоследовательность в действиях; неспособность слушать другого и быстрые, скачущие мысли. На стадии абстиненции пассивность; раздражительность; депрессия; тревожная мнительность; мания преследования; галлюцинации.</p>	<p>Странность восприятия предметного мира, его «одушевление»; изменение цветовой палитры; плавающая замедленность движений; беседа с самим собой; замедленная речь и реакция на внешние раздражители; нарушение ориентировки во времени и пространстве; заметная ранее склонность к мистификации.</p>	<p>Невытянутая смазанная громкая речь, шаткая походка, активная жестикуляция. Состояние напоминает алкогольное опьянение. Всплески агрессии; галлюцинации («мультишки»). Через несколько часов вялость, сонливость, жалобы на усталость, снижение успеваемости.</p>

- *Начните с себя*

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок излечился от наркомании – *начните анализ ситуации с себя и со своих семейных отношений*. Где и как в семье были созданы условия того, что ребенок захотел сбежать в мир наркотиков? Прежде чем лечить ребенка, избавьтесь от этих условий, иначе ваши действия не будут иметь эффекта.

Помните, что ваш ребенок – личность. Как минимум, нельзя его насильно вести к наркологу. Научите его прежде уважать самого себя. Тогда он сможет уважать и вас, и все общество. А пока он зависим, он уважает только свой наркотик, а себя как личность не ставит в грош (даже если его наркомания – это следствие его крайнего эгоцентризма).

Чтобы ребенок сам захотел вылечиться, то пусть, в конце концов, он начнет завидовать вашей полнокровной счастливой жизни без наркотиков. А если вы, родители, несчастливы сами, как вы можете доказать ребенку, что жизнь – ценность, и что в реальном мире жить лучше, чем в наркотическом?

- *Не пытайтесь действовать самостоятельно*

Если ребенок болен наркоманией, надо идти к специалисту. Сам он не выберется. Если вы думаете, что вы и члены вашей семьи самостоятельно можете решить проблему, то ошибаетесь. **Вылечить наркоманию можно только при участии специалистов – врачей, психологов.** Прежде всего, необходимо обратиться к квалифицированному специалисту, который сможет точно поставить диагноз и определить степень зависимости, а также возможные способы лечения и реабилитации.

Роль близких на подготовительном этапе заключается в том, чтобы помочь больному найти наиболее подходящий для него способ лечения. Узнайте, какие возможности есть в вашем районе (городе), каковы условия и сроки лечения, что потребуется от вас и от вашего ребенка. Вместе обсудите перспективы. Если вы чувствуете, что по каким-то причинам больной не решается обратиться за помощью к врачу, начните с консультации психолога. Возможно, сначала на прием придется прийти только вам, а больным вступит в диалог со специалистом значительно позже. Будьте также готовы к тому, что результатом вашей встречи с психологом станет необходимость изменения своего поведения по отношению к больному и весь стиль ваших отношений, сложившихся за время его болезни.

- *Чтобы избавиться от зависимости, наркоман сам должен этого захотеть*

Избавиться от наркомании очень непросто. Почему? Прежде всего, потому, что чаще всего сам наркоман этого не хочет. Сегодня в 99 процентах случаев к наркологу обращается не сам зависимый, а его родственники: мол, сделайте так, чтобы он от нас не убежал, заставьте его снова нас слушаться. Но **наркоманию нельзя вылечить, пока не устранена ее истинная причина.**

Итак, **решение о начале лечения должен принять сам зависимый!** Родители, друзья и даже специалисты-психологи могут только подтолкнуть человека к принятию этого решения. Единственный по-настоящему действенный мотив: «Я буду лечиться, потому что мне это нужно». Нужно не потому, что надоело слушать мамин вопли, не потому, что стало не хватать денег на наркотики и необходимо «снизить дозу», а потому, что пришло понимание необходимости вернуться к полноценной жизни, свободной от наркотиков.

На этом этапе близкие, к сожалению, совершают очень много ошибок. Главное – **не давайте больному манипулировать вами.** Если наркоман начинает выставлять вам какие-то условия, при которых он согласится обратиться к специалистам («я пойду к врачу, но...»; «я соглашусь лечиться, если...»; «я лягу в больницу, а ты...»), значит, он еще не готов оставить наркотики, а лишь пытается использовать тему лечения для достижения своих целей.

- *Вашему ребенку нужна Ваша поддержка*

Процесс избавления от наркотической зависимости длителен, и нельзя проводить его так – поместили дитя в какую-нибудь клинику, и с плеч долой. На протяжении всего процесса лечения вашему ребенку требуется психологическая поддержка, в том числе ваша. Даже скорее не поддержка в форме «моральных костылей», а стимул – стать взрослым и ценить свой интеллект. Ведь если с вашей помощью ваш ребенок найдет свое место в реальной жизни – он сам будет шарaxаться от наркотиков, потому что тогда они ему будут мешать, а не помогать.



Как должна строиться тактика поведения родителей, если у ребенка замечены проявления наркотической зависимости?

Возможно, эти советы покажутся вам трудно выполнимыми. Вас можно понять – сложно не поддаться панике, столкнувшись со столь

серьезной проблемой, как наркомания. Точно так же сложно быть жестким и непреклонным по отношению к своему непутивому ребенку, которого вы очень любите и в глубине души жалеете. Но, уверяю, *если вы будете следовать им и оставаться верными избранному пути – успех будет вам сопутствовать:*

- *Независимо от ситуации ведите себя достойно.*

Вы – взрослый человек и при возникновении беды не имеете права на панику или истерику. Вы не имеете права кричать, бить молодого человека по щекам и каждые две минуты пить валокордин или успокоительные таблетки. Поймите, что беда, которая стряслась в вашей семье, поправима, если вы сможете отнестись к ней так же, как вы относились к другим вашим бедам: спокойно и взвешенно.

- *Вам придется изменить отношение к своему ребенку.*

Первое, что вам необходимо срочно сделать, – это понять, что ваш ребенок – взрослый человек и что он сам, по своей собственной глупости и самонадеянности, начал принимать ПАВ, прекрасно зная, что это опасно. С точки зрения вашего поведения, это обозначает, что за принятое им решение и его последствия отвечает он сам.

Первый раз, попробовав ПАВ, он не посоветовался с вами, а стало быть, предал вас и то, чему вы его учили. Вы должны отстраниться и посмотреть на своего ребенка со стороны. День, когда вы узнали, что он принимает героин, должен стать последним днем вашего безграничного доверия и опеки.

Во всех учебниках наркологии мира, во всех руководствах для родителей ваш первый шаг называется – *лишение опеки*. Еще раз нам хочется повторить, что главным принципом вашего отношения к сыну или дочери в этой ситуации должна быть фраза: «Ты сам принял решение употреблять ПАВ, теперь за все последствия ты отвечаешь сам». С этого момента ваш сын или дочь не должны получать ничего из того, что они привычно получают от вас: никаких денег на расходы, никакой одежды и денег на нее, никакой оплаты отдыха, никакого финансирования ухода за девушкой и, если у молодого человека уже есть своя семья, никакой материальной помощи его семье. Очень многие молодые люди привыкли, что ваши деньги – это их деньги. Немедленно дайте понять, что это не так.

- *Никогда не поддавайтесь на шантаж.*

А шантажа в вашей жизни возникнет много: «Если вы купите мне «Мерседес», то мне будет чем заняться, и я брошу колотья», «Если ты не дашь мне пятьсот долларов и я не отдам долги, то меня убьют».

На все эти «если... то» может следовать один спокойный ответ: «Нет».

– «Через год, после того как врач скажет мне, что ты больше не употребляешь наркотик, мы с отцом рассмотрим вопрос о покупке тебе машины».

– «Пусть тот человек, которому ты должен, придет ко мне с паспортом, напишет расписку, и я отдам твой долг ему, а не тебе».

- *Не занудствуйте.*

Подросток, а наркоман даже старше 20 лет по своим душевным качествам все равно остается мальчишкой, всегда все делает наоборот. Поэтому бесконечные многочасовые разговоры о наркотиках, обвинения, нравоучительные беседы абсолютно бесполезны и могут дать только обратный эффект.

- *Поменьше говорите, побольше делайте.*

Молодой человек давно привык, что вы грозите, обещаете «сдать» его в больницу принудительно, «засадить всех его друзей за решетку», «лишить его денежного довольствия». Он не слышит 80 % содержания ваших нравоучительных бесед. Это происходит потому, что из всех своих угроз вы не выполняете ни одной. После каждого вашего возмущенного монолога он радостно дает обещания. Причем обещает все, что угодно, но при этом даже и не собирается эти обещания выполнять.

Наркоман никогда не будет верить вашим угрозам. Он считает вас своей собственностью и не ждет от вас никаких решительных поступков. Зато, если вы найдете в себе силы и исполните то, чем грозили, он сразу станет гораздо более управляемым.

- *Разрешите вашему ребенку прекратить прием наркотических веществ самостоятельно.*

Если ваш ребенок впервые признался вам, что он употребляет наркотические вещества, но категорически отказывается идти к врачу, то разрешите ему попробовать бороться с зависимостью самому. Вы должны понимать, что это очень сложно. Дайте возможность ребенку убедиться в этом самому. Вы же можете позвонить по одному из телефонов доверия, и посоветоваться с врачом о том, как вы можете помочь ребенку в такой ситуации.

- *Помогите ребенку найти лечащего врача.*

Это единственное одолжение, которое вы должны ему сделать. Самому идти в больницу «сдаваться» бывает страшно и стыдно. Вам следует поддержать решение обратиться к врачу и присутствовать в ка-

честве моральной поддержки на первом приеме. Ваш же собственный опыт поможет разобраться в вопросах доверия и недоверия к врачу и медицинскому учреждению.

Более того, следование всем нашим предыдущим советам должно иметь своей целью визит к специалисту. Врач – это человек, который видит вашу семейную ситуацию со стороны, и поэтому всегда сможет дать конкретные рекомендации по вашему поведению, вместо тех общих, которые приводим мы.

Если вы доверяете врачу, с которым начали общаться, старайтесь продлить свое общение с ним на долгий срок. Ведь пройдет несколько лет, прежде чем вы перестанете нуждаться в его советах.

- *Доверие ребенку должно быть возвращено, как только он прекратил употребление героина.*

Если ваш ребенок не употребляет больше героин, в семье должно быть прекращено обсуждение этой проблемы. Вы можете говорить о чем угодно: о работе, учебе, личной жизни, но вспоминать каждые две минуты былые грехи вашего сына или дочери вы не имеете права. Разговор о героине может возникать только по инициативе самого юноши, который хочет с вами что-то обсудить. Помните, любое, даже отрицательное упоминание о наркотике вызывает воспоминание о нем. А занудство на эту тему может вызвать обострение желания принять героин.

- *Не набрасывайтесь на ребенка сразу, если вам показалось, что он после перерыва вновь начал употреблять героин.*

Сначала вы должны успокоиться и, помня, что при электромагнитных перепадах у бывшего наркомана бывают очень похожие на прием героина симптомы, понаблюдать за ним несколько дней. Созвонитесь за это время с лечащим врачом, организуйте дополнительную встречу его с вашим ребенком и послушайте его мнение. Ваши обвинения должны иметь под собой очень серьезные основания. Если вы и врач считаете, что пациент возобновил прием героина, вместо длительного выяснения отношений предложите ему сдать кровь на экспертизу. Часто одно предложение поехать на экспертизу вызывает прекращение лжи.

- *Будьте осторожны с наркологическими препаратами и с советами друзей.*

Помните, любые психиатрические лекарства, анальгетики и уж тем более широко рекламируемые сейчас препараты-антагонисты опия – это палка о двух концах. Назначать, подбирать дозы этих

препаратов могут только опытные врачи-профессионалы. Ни в коем случае нельзя идти на поводу у собственного ребенка и покупать ему лекарства, которые помогают Васе и Пете избавиться от «ломок». Таким способом можно окончательно искалечить и без того истощенную нервную систему наркомана».



Мой подросток употребляет алкоголь, начал курить, он замкнулся в себе и ничего не рассказывает, что делать?

Большинство детей трудно вызвать на откровенность, если они принимают алкоголь или наркотики. Но даже если ваш ребенок не проявляет внешние признаки употребления алкоголя или наркотиков, ваши холодильник и ли бар могут многое поведать вам. Отсутствие сигарет, пива или другого спиртного может насторожить вас.

Если вы подозреваете, что ваш подросток экспериментирует с алкоголем или сигаретами, вам лучше немедленно избавиться от имеющегося домашнего запаса, вы можете заметить у ребенка необычно возросшую потребность в деньгах.

Если вы уверены, что подросток употребляет алкоголь или наркотики, вам необходимо поговорить с ним, однако обвинять его в обнаруженном исчезновении выпивки или сигарет или неправильном поведении – не лучшая идея.

Если вы будете обвинять подростка, он начнет защищаться, и при обсуждении аспектов применения наркотиков, сможет сфокусироваться лишь на вашем гневе. Поэтому говорите с ним спокойно, сделайте акцент на вредных воздействиях алкоголя, наркотиков и никотина на развивающийся организм и об опасностях, подстерегающих пьющих, курящих или принимающих наркотики.

С другой стороны, если ваш подросток связывает злоупотребление с другими проблемами, следует обсудить с ним, как он будет их решать: с вашей помощью, с помощью психолога.

Если ваш подросток регулярно пьет или употребляет наркотики, это свидетельствует о наличии у него проблем. Когда он прекращает принимать их, его потребность в вашей помощи не исчезает, а увеличивается. Подростки могут принимать наркотики для облегчения душевного дискомфорта, вызванного личными причинами, и не исключено, что это безмолвный призыв о помощи. В такой ситуации психолог, нарколог могут порекомендовать, куда лучше обратиться за помощью.



**За мальчиками, конечно, надо следить,
но у нас дочка, она ведь не будет
такими глупостями заниматься?**

Алкоголизация и наркотизация в целом воспринимаются и являются в российских условиях преимущественно мужским типом поведения. У мальчиков курение, алкоголь и наркотики издавна входят в число желанных признаков взросления и обретения независимости от старших, для них это нормальное социально-групповое поведение. Связано это как с традиционным распределением социальных ролей между мужчинами и женщинами и соответствующими типами поведения (женщина – прежде всего мать, жена, хранительница очага), психологическими особенностями поведения (отношение к трудностям, кризисным явлениям, выносливость, терпеливость), спецификой гендерных различий воспитания и социального контроля. В связи с феминизацией общества возросло и число женщин, употребляющих наркотики.

Совершенно не важно, какого пола человек, наркотик одинаково действует и на мужчин и на женщин. Девочкам в некотором роде даже проще скрывать факт употребления, к ним более снисходительное отношение, проще выпросить у родителей денег, например, на косметiku, а купить наркотик. Родителям желательно знать, с кем встречается дочь – подросток и с какими друзьями и подругами проводит время. Так как один из основных факторов начала употребления героина у девушек – партнёр, употребляющий наркотики. Это преимущественно сексуальные партнёры, но в отдельных случаях и мужчины, к которым пациентки испытывают эмоциональную, а не сексуальную привязанность. Влияние сексуального партнёра определяет не только начало употребления наркотиков (приобщение и наркотизации), но и формирование зависимости. Вместе с сексуальным партнёром употребляют героин подавляющее большинство женщин. Следует особо отметить, что мужчины, употребляющие наркотики, в качестве сексуальных партнёров предпочитают выбирать лиц, не употребляющих наркотики.

Обращает на себя внимание, что более чем в трети случаев женщины начинают употребление героина сразу же с внутривенного введения (в 2 раза чаще, чем мужчины). Благодаря сексуальному партнёру-наркоману начало употребления героина женщинами в большинстве случаев означает вступление в сформированный наркоманический

образ жизни. В целом, в начале наркотизации женщины гораздо менее информированы и осведомлены о дозах, способах введения наркотика, выбор которых они нередко «полностью доверяли» своим более опытным партнёрам.

Данные социологических опросов показывают, что спиртное среди учащихся школ одинаково активно употребляют и девушки, и юноши, но девушки чаще употребляют слабоалкогольные коктейли и пиво. Многим девочкам курение облегчает общение с мальчиками и более старшими юношами, позволяет им выглядеть современными, раскованными, «своими в доску». Надо особо отметить, что девушкам свойственно более позднее начало всех «экспериментов» с употреблением различных наркотических веществ – иногда после 15 лет. Большой процент девушек не идут дальше первых проб, и эпизодического употребления наркотиков. Однако, если все же девушка начинает употреблять наркотики, то зависимость от них у нее возникает быстрее, чем у мужчин, а ремиссии реже, однако они более продолжительные.

В целом женщины в меньшей степени, чем мужчины, склонны к потреблению незаконных психоактивных веществ, таких как опиоиды и кокаин, однако более склонны к употреблению фармацевтических препаратов. Тем не менее, есть некоторые данные о том, что среди молодежи наблюдается постепенное сближение показателей потребления незаконных психоактивных веществ.

Поэтому родителям необходимо внимательно относиться к своим дочерям – подросткам, знать их друзей, молодого человека, с которым встречается дочка.



Существуют ли возрастные особенности вовлечения подростков и молодежи в употребления наркотических веществ



Внимание!
К сожалению, первая из приводимых здесь возрастных границ имеет тенденцию к постоянному снижению!



8–11 лет. Детей этого возраста интересует все, что связано с наркотиками – их действием, способами употребления. Наркотик – это неизвестный и запретный мир, и как все незнакомое и запретное

вызывает особое любопытство. По данным диагностических исследований дети этого возраста о последствиях употребления наркотиков либо ничего не слышали, либо слышали, но ничего не поняли, либо не восприняли всерьез. Знания о наркотиках обрывочны, чаще всего получены послов друзей и случайных приятелей. Наркотики пробовали употреблять единицы, возрастных группировок, принимающих наркотики как норму пока еще нет. Активное употребление чаще всего связано с токсическими веществами (токсикомания). Часто детей этого возраста вовлекают в более взрослые сообщества на правах распространителя (передаточное звено).

11–14 лет. Основной возраст начала наркомании. Интерес вызывает возможность употребления *«легких»* наркотиков. Широко распространено заблуждение, связанное с существованием легких наркотиков. О наркотиках подростки этого возраста знают многое, информация черпается из рассказов знакомых. Знания часто носят недостоверный характер. Отношение к наркотику, если и не позитивное, то с присутствием определенного «ореола привлекательности». Опасность употребления наркотиков недооценивается. Говорят о проблеме только между собой. Первые эпизоды наркотизации и алкоголизации у младших подростков 11–13 лет связаны, как правило, с трудной семейной или школьной ситуацией, безнадзорностью, некритичным отношением к поведению окружающих. Так как в этом возрасте наиболее доступны лекарственные и бытовые средства (бензин, клей, зубные пасты, таблетки и др.), и в то же время имеется заблуждение, что они менее вредны и опасны, то именно эти средства и оказываются тем с чего начинается пристрастие к психоактивным веществам, аддиктивное поведение.

14–17 лет. Наиболее опасный возраст для начала экспериментирования с *любыми* психоактивными веществами. Возраст часто называют – возрастом независимости. Опыт знакомства с наркотиками происходит на дискотеке, на молодежной вечеринке, в компании друзей, в подворотне, в 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 и все более и более определенное отношение к наркотику.

Вместе с расширением и объективизацией информации о наркотиках и риске злоупотребления ими формируется и все более и более определенное отношение к наркотику.



Можно ли внешне определить отношение подростков к наркотикам?

Существуют несколько типов отношений подростков к наркотикам. Это не только возможность определить степень зависимости вашего ребенка, но и оценить его окружение в школе и вне школы.

Первая группа: «Употребляющие и втягивающие других».

Употребление считается признаком уверенности, независимости, силы. Активный интерес к наркотикам приобретает прагматический смысл: исследуются различные формы наркогенных веществ, идет поиск путей повышения эффекта, при одновременном снижении риска.

Вовлечение других в среду употребляющих наркотики может быть связано с убеждением полезности, или быть продиктовано негативными стремлениями: нанесением вреда, разрушением имиджа «чистоты», материальной выгодой (распространение наркотиков за возможность скидок при покупке для себя).

Вторая группа. «Употребляющие, но понимающие опасность».

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

Третья группа: «Активные противники».

Это сама малочисленная группа, позиция ее представителей: «Я никогда не буду употреблять наркотики и буду противостоять распространению этого зла среди моих друзей». Иногда эта позиция основана на знаниях, чаще – на эмоциональном отражении. Во втором случае – «грамотный наркоман» может поколебать уверенность активного противника.

Четвертая группа: «Равнодушные противники».

Для этой группы характерен отказ от употребления наркотиков при допущении употребления наркотиков другими: «Я наркотики не употребляю, а другие меня не касаются. Хотят травиться – их дело».

Пятая группа: «Не определившие свое отношение к наркотикам».

Члены этой группы выступают потенциальными участниками четырех предыдущих.



Сын просит разрешить вечером пойти в клуб. Разрешать или нет?

Существуют различные типы клубов. Культура же молодежных интеллектуальных клубов содержит в своей основе четкую систему ценностей, главной из которых может быть названо личностное интеллектуальное развитие и знания, соответствующие современному уровню развития науки, техники, социально-экономической сферы. Культура интеллектуальных клубов представляет собой элитарное направление культуры, противостоящее деградации и деструктивности личности и общества, формирующее социально и интеллектуально значимые ценности и ценностные ориентации знания, профессионализм, компетентность, творчество.

Культура музыкальных и танцевальных клубов-клуббинг – отличается в зависимости от музыкального стиля и направления степенью эпатажности, деструктивности, нонконформизма. Поэтому категорически запрещать пойти в клуб нельзя. Разовое посещение клуба запрещать не стоит. Потому что клуббинг, перерастая в зависимость, превращается в стиль жизни, подчиненный импульсивности и желанию свободы, при котором большая часть свободного времени посвящается посещению клубов, неформальному общению, страстному увлечению музыкой, танцем, движением.

К сожалению, существует еще один тип клуббинга клубной культуры – это все, что связано с жизнью ночных музыкальных клубов, – антураж, стили музыки, работа диджеев и т.д., и клуббинг в этом случае рассматривается как определенный образ жизни, когда большая часть свободного времени посвящается посещению клубов. Но при этом свобода как часть характеристики стиля жизни клуббинга рассматривается как «свобода от» – от условностей, четких предписаний, социальных запретов – наркотики, секс, алкоголь.

РАЗДЕЛ 4.
АДРЕСА ПОМОЩИ И КОНСУЛЬТАЦИИ
В СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ И / ИЛИ ПРОСТО
ДЛЯ УГЛУБЛЕНИЯ ЗНАНИЙ ПО ПРОБЛЕМЕ
ЗАВИСИМОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ

Интернет-ресурсы для детей и родителей:

- [http:// www.nachalka.com/node/950](http://www.nachalka.com/node/950) Видео «Развлечение и безопасность в Интернете».
- [http:// i-deti.org](http://i-deti.org) / портал «Безопасный инет для детей», ресурсы, рекомендации, комиксы.
- [http:// сетевичок.рф](http://сетевичок.рф) / сайт для детей – обучение и онлайн-консультирование по вопросам кибербезопасности, сетевой безопасности.
- [http:// www.igra-internet.ru](http://www.igra-internet.ru) / – онлайн интернет-игра «Изучи Интернет – управляй им».
- [http:// www.safe-internet.ru](http://www.safe-internet.ru) / – сайт Ростелеком «Безопасность детей в Интернете, библиотека с материалами, памятками, рекомендациями по возрастам.
- Интернет-ресурсы для педагогических работников:
- [http:// www.fid.su/projects/deti-v-internete](http://www.fid.su/projects/deti-v-internete) сайт Фонда Развития Интернет.
- [http:// content-filtering.ru](http://content-filtering.ru) / сайт «Ваш личный интернет», советы, рекомендации для детей и родителей по безопасной работе в Интернет.
- [http:// www.ligainternet.ru](http://www.ligainternet.ru) / Лиги безопасного Интернета.
- [http:// ppt4web.ru/informatika/bezopasnyjj-internet.html](http://ppt4web.ru/informatika/bezopasnyjj-internet.html) презентации о безопасном Интернете.
- [http:// www.microsoft.com/ru-ru/security/default.aspx](http://www.microsoft.com/ru-ru/security/default.aspx) сайт Центра безопасности Майкрософт.
- [http:// www.saferunet.org/children/](http://www.saferunet.org/children/) Центр безопасности Интернета в России.
- [https:// edu.tatar.ru/upload/images/files/909_029 %20Orange7.pdf](https://edu.tatar.ru/upload/images/files/909_029_%20Orange7.pdf) Безопасно и просто: родительский контроль. – Буклет

- Урок в 9–10 классах. Профилактика интернет-зависимости «Будущее начинается сегодня» [http:// festival.1september.ru/articles/612789](http://festival.1september.ru/articles/612789) / Материал разработан для учащихся 9–11 классов, но может модифицироваться и для учащихся среднего звена школы.
- Материалы (буклет, презентация и текст) для бесед профилактике игровой и интернет-зависимости у детей и подростков на сайте Министерства образования и науки Республики Татарстан: [http:// mon.tatarstan.ru/prof_internet_zavisimosti.htm](http://mon.tatarstan.ru/prof_internet_zavisimosti.htm)
- [http:// www.nachalka.com/node/950](http://www.nachalka.com/node/950) Видео «Развлечение и безопасность в Интернете»
- [http:// i-deti.org /](http://i-deti.org/) портал «Безопасный инет для детей», ресурсы, рекомендации, комиксы
- [http:// сетевичок.рф /](http://сетевичок.рф/) сайт для детей – обучение и онлайн-консультирование по вопросам кибербезопасности сетевой безопасности
- [http:// www.igra-internet.ru /](http://www.igra-internet.ru/) – онлайн интернет-игра «Изучи Интернет – управляй им»
- [http:// www.safe-internet.ru /](http://www.safe-internet.ru/) – сайт Ростелеком «Безопасность детей в Интернете, библиотека с материалами, памятками, рекомендациями по возрастам
- [http:// www.narcozona.ru/.](http://www.narcozona.ru/) Портал о наркомании и лечении наркомании. Лечение алкоголизма
- [http:// www.comnark.com/.](http://www.comnark.com/) Общество и наркотики. Влияние, вред, лечение, профилактика
- [http:// www.nan.ru/.](http://www.nan.ru/) Фонд НАН (Нет Алкоголизму и Наркомании)
- [http:// www.ed.gov.ru.](http://www.ed.gov.ru/) Федеральное агентство по образованию, список центров психолого-педагогической коррекции и реабилитации несовершеннолетних, злоупотребляющих наркотиками.
- Федеральная служба России по контролю за оборотом наркотиков// [www.fskn.ru//](http://www.fskn.ru/) вкладки «Родителям и детям»,
- [www.narkotiki.ru//](http://www.narkotiki.ru/) Рубрика для родителей, учителей и школьных психологов
- [www.trezyvol.ru//](http://www.trezyvol.ru/) вкладка «Мнение специалиста»
- www.psycholog-school.ru/psikhologi/programma-po-profilaktike-upotrebleniya-pav.php
- [https:// edu.tatar.ru/upload/images/files/children_health_and_care_in_it.pdf.](https://edu.tatar.ru/upload/images/files/children_health_and_care_in_it.pdf)

- -Рекомендации по безопасному использованию Интернета для несовершеннолетних и их родителей даны на сайте Майкрософт. [http:// www.microsoft.com/ru-ru/security/family-safety/kids-social.aspx](http://www.microsoft.com/ru-ru/security/family-safety/kids-social.aspx), [http:// www.microsoft.com/ru-ru/security/default.aspx](http://www.microsoft.com/ru-ru/security/default.aspx).
- www.youtube.com/homekidru
- [twitter.com / homekidru](http://twitter.com/homekidru)

ПЕРЕЧЕНЬ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
г. Ростова-на-Дону,
деятельность которых направлена на профилактику зависимостей
и пропаганду здорового образа жизни
среди молодежи и подростков

Наименование организации	Руководитель	Контакты
«Здоровая планета»	Ольховская Евгения	Моб. тел.: 8-918-502-64-02 zdrovayaplaneta@mail.ru
«Благополучие поколений»	Дмитриев Иван Александрович	Моб. тел: 8-919-88-44-959, arei-ra@list.ru
	Моисеева Ирина Олеговна	Моб. тел: 8-919-898-99-25, 8-989-504-66-04 bag.ira_m@mail.ru irina_m_daf@list.ru
Фонд помощи наркозависимой молодежи «Спарта»	Резванов Владимир Сергеевич	Тел.: (863) 270-45-41 stardust2144@rambler.ru
«Ростов без наркотиков»	Новопашин Николай Олегович	Тел.: (863) 270-82-18, Моб.: 8-928-321-42-55, sion777@mail.ru,
	Горяинов Станислав Викторович	Моб.: 8-928-270-82-18, narnya777@mail.ru
	Соломония Илья Валерьевич	Моб.: 8-928-181-33-93 sol4son1@yandex.ru
Фонд «Будущее отечества»	Поляничко Ирина Владимировна	Тел. офис: 292-38-73, Моб. тел.: 8-918-55-37-797, irina_vepoz@mail.ru
«Всероссийское педагогическое собрание»	Нечушкин Александр Юрьевич	Тел.: (863) 263-12-04, 263-12-33 region61@mail.ru
Родительский клуб «Семь-Я»	Попова Надежда Андреевна	Моб. тел.: 8-928-270-68-00, 8-863-270-68-00, 8-988-99-310-48 popovanad10@mail.ru

«Центр здоровой молодежи»	Григорьева Светлана	Моб.тел.: 8–988-89–358-35 ka-metka@mail.ru
	Антон Тимошенко	8–989-700–21-02 8–863-2–944-941 bojkov.czm@gmail.com antonczm@yandex.ru
«Молодые медики Дона»	Поликарпов Роман	Тел.: (863) 240–13-92, mmdona@mail.ru Моб. тел.: 8–905-450–00-18
«Союз молодых ростовчан»	Горбатько Михаил Викторович	Тел / факс: (863) 252–09-85, 254–54-90, 279–61-11 smrostov@bk.ru
	Лазаренко Марта	marta.lazarenko@mail.ru
«Дворовая лига»	Ткач Анна Анатольевна	Моб. тел.: 8–928-111–51-61 annatlz@mail.ru
Ростовский благотворительный фонд «Родители против наркотиков»	Селезень Алексей Аликович	Моб. тел: 8–988-543–40-86 alexsezen@gmail.com
Частное учреждение немедицинского сервиса «ОК+»	Иванчикова Ольга Евгеньевна	Тел.: (8635)23–23-31 Моб. тел.:8–904-347–60-95 filial_novoch@rambler.ru
«Трезвый Дон»	Руденко Антон Иванович	Моб. тел.: 8–952-570–64-75 antonx9@rambler.ru
Ростовское региональное отделение Фонда «НАН»	Павлова Татьяна Ивановна	Моб. тел.: 8–918-50–105-41
АНО «Стремление жить»	Талошный Сергей Владимирович	Моб.: 8–928-270–95-91 talosnniy@mail.ru
	Кармацкий Артур Генадьевич	моб.: 8–928-765–11-59 akarmackij@yandex.ru
РРОО «Молодое поколение против наркотиков»	д.м.н. Марк Вадимович Овсяников	Моб. тел.: 8–928-270–68-00, 8863–270-68–00, 8–988-99–310-48 popovanad10@mail.ru
РРОО «Цветы жизни»	Хоботова Анна Павловна	Моб. тел.: 8–918-05–04-694? 8–950-842–42-58? 8–988-55–11-344? popechitelsovvet2013@yandex.ru

ЛИТЕРАТУРА
по проблеме профилактики зависимостей
в подростковой и молодежной среде

1. **Амелина С.В., Фролова Н.Е.** Организационные аспекты профилактики аддиктивного поведения несовершеннолетних <http://yaoknb.ru/articles/profilaktika-addiktivnogo-povedenijanesovershennoletnih.htm>).
2. **Аршинова В.В., Барцалкина В.В., Глазкова О.В.** Основы мониторинга в области профилактики аддикций//Психологическая наука и образование PSYEDU.ru 2012. № 4. URL: <http://psyedu.ru/>(дата обращения: 03.08.2013).
3. **Беличева С.А.** Основы превентивной психологии. – М.: Редакционно-издательский центр Консорциума «Социальное здоровье России», 1993. – 199 с.
4. **Берталанфи Л. фон.** Общая теория систем – критический обзор// Исследования по общей теории систем. – М.: Прогресс, 1969.
5. **Богданов А.А.** Тектология. В 2-х кн. – М.: Экономика, 1989.
6. **Гишинский Я.И.** Девиантология: социология девиантности и социального контроля//Феноменология и профилактика девиантного поведения: материалы Всероссийской научно-практической конференции, 19–20 октября 2007 г. – Краснодар: Краснодар. Ун-т МВД России, 2008. – С. 43–46.
7. **Гишинский Я.И.** Социология девиантности (новеллы и перспективы)// Социологические исследования. – 2009. – № 8(304). – С. 70–73.
8. **Гоголева А.В.** Аддиктивное поведение и его профилактика. – Воронеж, 2002.
9. **Давыдов А.В.** Профилактика алкоголизма подростков. Автореф. дис. ... канд. пед. н. – Ярославль, 2008.
10. **Егоров А.Ю.** Нехимические (поведенческие) аддикции (обзор) [Электронный ресурс]//Медицинский вестник. – Режим доступа <http://www.narcom.ru> (24.03.09).
11. **Завражин С.А.** Воспитание подростков с девиантным поведением: история, теория, опыт. – Рязань: РГУ, 2006.
12. **Завражин С.А.** Феноменология девиантного поведения. – Владимир: ВГУ, 2008.
13. **Зеленский В.** Словарь аналитической психологии//<http://vocabulary.ru/dictionary/11/>(август-сентябрь 2010).
14. **Змановская Е.В.** Девиантология: Психология отклоняющегося поведения: Учебное пособие для студентов ВУЗов. – М.: Академия, 2004. – 288 с.
15. **Змановская Е.В.** Психология девиантного поведения: структурно-динамический подход: Дис.... д-ра психол. наук. – СПб., 2006. – 450 с.
16. **Клейберг Ю.А.** Социальная психология девиантного поведения: Учебное пособие для вузов. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 192 с.

17. **Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде** (Приказ Министерства образования РФ № 619 от 28.02.2000 г 1990. – 342 с.
18. **Коробкина З.В., Попов В.А.** Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2002. –192 с.
19. **Короленко Ц.П., Донских Т.А.** Семь путей к катастрофе (Деструктивное поведение в современном мире). – Новосибирск, 1990. – С. 72.
20. **Короленко Ц.П., Донских Т.А.** Семь путей к катастрофе. – Новосибирск: Наука, 1990.
21. **Кузьминов В.В.** Педагогическая профилактика наркомании среди учащихся с отклоняющимся поведением. Автореф. дис. ... канд. пед.н. – Смоленск, 2006
22. **Личко А.Е.** Психопатии и акцентуации характера у подростков. – Л: Медицина, 1983. – 256 с.
23. **Лоскутова В.А.** Интернет-зависимость – патология XXI вв.//Вопросы ментальной медицины и экологии. – 2000.- № 1 – С. 11–13.
24. **Майсак Н.В.** Личностные особенности младшего подростка с девиантным поведением: Автореф. дис.... канд. психол. н. – М.: МПГУ, 2001. – 20 с.
25. **Маро (Левитина) М.И.** Беспризорные. Социология. Быт. Практика работы. – М., 1925 – с. 52, 170–171, 210–211.
26. **Маро (Левитина) М.И.** Указ. соч., с. 113–153; Девиантность и социальный контроль в России, с. 223–224.
27. **Менделевич В.Д.** Аддиктивное влечение: теоретико-феноменологическая оценка//Наркология. – 2010. – № 5 – С. 94–100.
28. **Наркомания: методические рекомендации по преодолению наркозависимости**/Под ред. АН. Гаранского. – М., 2000 – с. 2
29. **Наркотики: социальные, медицинские и правовые аспекты**/Авт.-сост.: И.Н. Кузнецов, С.К. Купрейчик. – Минск, 2001. – с. 30.
30. **Паюшина М.Н.** Социально-психологические особенности профилактики наркотической зависимости подростков в процессе профориентации в школе. Автореф. дис....канд психол. н. – М., 2007.
31. **Сердюкова Н.Б.** Наркотики и наркомания. – Ростов-н/Д., 2000.
32. **Социальное положение и уровень жизни населения России.** Статистический сборник/Госкомстат. – М., 2002 – с. 304.
33. **Такер Т.** Есть ли у вас проблемы с азартными играми?//Коммерсантъ Деньги. – 24.09.2002. – № 37 (392).
34. **Янг К.С.** Интернет-зависимость: возникновение новых клинических расстройств//Киберпсихология и поведение. 1998. – № 1. – С. 237–244.

Практическое издание

Занина Лариса Витольдовна
Воронцов Дмитрий Владимирович
Савченко Валентина Ивановна
Гаврилова Анна Валерьевна

**ПРОФИЛАКТИКИ
ЗАВИСИМОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ
В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ**

Практическое пособие для родителей и педагогов

*Выпускающий редактор
Обухова Ю.В.*

Тираж 200 экз.

Сдано в набор 11.11.15. Подписано в печать 25.11.15.
Формат 60 x 90/16. Бумага офсетная. Гарнитура Minion Pro.
Печать цифровая. Усл. печ. л. 4,38.
Тираж 250 экз.



Подготовлено и отпечатано DSM Group (ИП Кубеш И.В).
г. Ростов-на-Дону, ул. Седова, 9, тел. 263-57-66
E-mail: dsmgroup@mail.ru

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА О СПОНСОРЕ ИЗДАНИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ



«Содружество детей и молодежи Дона»

Тел.: 240-70-90, E-mail: cdmd@rambler.ru

Председатель областного совета Соловьева Галина Васильевна

Моб. тел.: 8-903-432-83-80,

Ростовская региональная детско-молодежная общественная организация «Содружество детей и молодежи Дона» – крупнейшая детско-молодежная организация Ростовской области, объединяющая детей и подростков на основе добровольности, общности интересов, действующая на основе принципов законности, равноправия ее членов, гласности, и демократии, образована в декабре 1993 года на съезде представителей детских объединений области.

- организацией и проведением фестивалей детских и молодежных общественных объединений, областных праздников детей и молодежи, регионального этапа Международного фестиваля «Детство без границ», регионального этапа Всероссийской детской Ярмарки ремесел;
- реализацией комплекса организационных, информационно-методических мероприятий по гражданскому и патриотическому воспитанию детей и молодежи;
- проведением благотворительных акций («Рождественский перезвон», «Преодоление», «Подарок ветерану» и др.);
- проведением профильных смен лагеря «Прорыв Поколения», целью которых является развитие личности подростка, актуализация лидерского потенциала и творческих способностей, формирование активной жизненной позиции, стимулирование социально-значимой деятельности, отдых и оздоровление детей и молодежи в летний период;
- программным, организационно-методическим, кадровым обеспечением функционирования областного детского реабилитационного лагеря «Радуга дружбы»,

- организацией работы областной школы активистов детских и молодежных общественных объединений «Новый поворот»;
- проведением фестивалей команд КВН Содружества, танцевального конкурса «Стартинейджер», интеллектуального конкурса «Брейн-ринг», фестиваля хип-хоп культуры;
- направлением представителей детских объединений области во Всероссийский детский центр «Орленок»;
- организацией и проведением всероссийских смен «Мы любим Россию, Россия любит нас!», «Перекресток семи дорог» совместно с международным союзом «СПО-ФДО»;
- проведением конкурсов программ и социальных проектов детских и молодежных общественных объединений, различных творческих конкурсов среди детей и молодежи;
- организацией областного форума волонтерских отрядов, направленного на развитие волонтерского движения в регионе;
- пропагандой здорового образа жизни в подростковой и молодежной среде.

За годы своего существования Содружество смогло стать:

- посредником во взаимоотношениях входящих в ее состав организаций с государственными и общественными структурами;
- координатором усилий и деятельности детских организаций муниципальных образований области;
- банком идей и передового опыта руководителей и лидеров детских и молодежных общественных объединений.