

## ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

**8-800-2000-122** (круглосуточно) – Всероссийская служба детского телефона доверия.

**004** (круглосуточно, анонимно) – Городской мониторинговый центр (психолог для детей и подростков).

**251-00-33** (круглосуточно, анонимно) – телефон доверия консультативно-диагностического центра репродуктивного здоровья подростков «Ювента».

**8-800-25-000-15** (по будням, с 9:00 до 18:00, обеденный перерыв с 13:00 до 14:00) – линия помощи «Дети онлайн» (любые виды помощи и консультаций для детей, которые столкнулись с опасностью или негативной ситуацией во время пользования Интернетом или мобильной связью: виртуальное преследование, домогательство, грубость, шантаж, мошенничество, несанкционированный доступ к ПК, нежелательный контент и т. д.).

**708-40-41** (круглосуточно, анонимно) – экстренная психологическая помощь для детей, подростков и их родителей института психотерапии «Гармония».

**344-08-06** – телефон доверия экстренной психологической помощи семьям в трудных жизненных ситуациях.

**714-42-10, 714-45-63, 714-15-69** (круглосуточно) – наркологический телефон доверия.

Уполномоченный по правам ребенка в Санкт-Петербурге  
сайт [www.spbdeti.org](http://www.spbdeti.org); e-mail: [admin@spbdeti.org](mailto:admin@spbdeti.org); [spbdeeti@mail.ru](mailto:spbdeeti@mail.ru)

ГУ МВД России по Санкт-Петербургу и Ленинградской области:  
телефон доверия 573-21-81 e-mail [obrashenia@mail.ru](mailto:obrashenia@mail.ru)



Санкт-Петербургская академия постдипломного  
педагогического образования

## ИНФОРМАЦИОННЫЙ БУКЛЕТ «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК – ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ»

для РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ  
в ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА



Разработан и издан Санкт-Петербургской академией постдипломного педагогического образования в рамках реализации подпрограммы 3 «Реализация антинаркотической политики в Санкт-Петербурге» Государственной программы Санкт-Петербурга «Обеспечение законности, правопорядка и безопасности в Санкт-Петербурге» на 2015–2020 годы, утвержденной постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 17.06.2014 № 489 при поддержке: Комитета по образованию, Прокуратуры Санкт-Петербурга, ГУ МВД России по г. Санкт-Петербургу и Ленинградской области, Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при Правительстве Санкт-Петербурга, Сектора по обеспечению деятельности Антинаркотической комиссии в Санкт-Петербурге.

Санкт-Петербург  
2016 год

## Уважаемые родители!

В Ваших руках буклет, который поможет Вам лучше ориентироваться в сложной ситуации, связанной с незаконным потреблением наркотических средств и психотропных веществ современными подростками, узнать о роли семьи и семейного воспитания в обеспечении защиты детей от современных социальных рисков, вызванных наркотиками. В буклете освещены педагогические и правовые вопросы по противодействию незаконному обороту наркотиков, обсуждаются способы предупреждения вовлечения подростков в их немедицинское потребление. **Буклет предназначен только для взрослых** и может быть рекомендован родителям, педагогам и другим специалистам, работающим в сфере оказания помощи детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Надеемся, что предлагаемый материал позволит вам лучше ориентироваться в сложной и болезненной проблеме употребления психоактивных веществ несовершеннолетними. Не на все вопросы можно ответить в буклете. В случаях, когда информации недостаточно, обращайтесь к специалистам: их контакты приведены в буклете. В Санкт-Петербурге создана широкая сеть служб, занимающихся профилактикой зависимого поведения детей и подростков в системе образования, здравоохранения, социальной защиты населения.

Только все вместе мы сможем сделать жизнь наших детей более безопасной и счастливой.

## ПРОВЕРЬТЕ, ЧТОБЫ ЗНАТЬ

Если Вы обнаружили у Вашего ребенка хотя бы пять из перечисленных ниже признаков, это может означать, что в его жизни появились проблемы, связанные с незаконным употреблением наркотиков:

- Подросток резко изменился в поведении.
- Наблюдаются резкие и частые смены настроения вне зависимости от ситуации.
- Стал скрытен.
- Перестал интересоваться внутрисемейными проблемами, учебой, прежними увлечениями.
- Стремится к уединению.
- Нарастает потребность в деньгах, обоснованная явно надуманными причинами; возможно исчезновение денег и вещей из дома.
- Появились новые подозрительные друзья, общение с которыми происходит в основном наедине или непонятными, «закодированными» фразами.
- Нарушение координации, когда движения становятся неу克莱жими и порывистыми.
- Повышенная немотивированная агрессивность.

Стоит задуматься о причине таких перемен

**Качанова Ольга Борисовна**, начальник отдела по надзору за исполнением законов о несовершеннолетних Прокуратуры Санкт-Петербурга

## Уважаемые родители!

Все мы хотели бы, чтобы наши дети росли здоровыми, сильными, счастливыми, нашли свое место в жизни. Но для этого нам вместе необходимо оградить их от тех опасностей и рисков, которые существуют в современном обществе. Это неизменное условие их личностного роста и успешного развития. Один из таких рисков – угроза употребления детьми наркотических средств и психотропных веществ.

Вы всегда можете рассчитывать на нашу помощь, на поддержку закона в нашей совместной работе по предупреждению рисков, связанных с незаконным употреблением наркотических средств и психотропных веществ.

Телефон доверия Прокуратуры Санкт-Петербурга 318-27-02.

**Коржик Михаил Михайлович**, начальник сектора по обеспечению деятельности Антинаркотической комиссии в Санкт-Петербурге

## Уважаемые родители и коллеги!

Здоровье несовершеннолетних и молодежи является приоритетным направлением деятельности государства и общества в сфере сохранения и улучшения демографической ситуации.

В этих целях органы государственной власти Санкт-Петербурга, органы местного самоуправления внутригородских муниципальных образований, общественные объединения и религиозные организации, граждане создают необходимые условия для обучения, охраны труда и укрепления здоровья несовершеннолетних и молодежи, включающие запрещение незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ, профилактику их немедицинского потребления, наркомании, табакокурения и употребление спиртных напитков в подростковой и молодежной среде.

Координацию этой деятельности осуществляет возглавляемая Губернатором Санкт-Петербурга городская Антинаркотическая комиссия.

Информация и материалы о ее деятельности размещены на городском интернет-портале «Антинаркотическая политика в Санкт-Петербурге», а также имеются в секторе по обеспечению деятельности Антинаркотической комиссии в Санкт-Петербурге Аппарата Губернатора Санкт-Петербурга Администрации Губернатора Санкт-Петербурга (телефон 576-73-25, факс 576-72-53).

**Горина Марианна Александровна**, главный специалист отдела воспитательной работы и дополнительного образования Комитета по образованию Санкт-Петербурга

## Уважаемые родители!

Если ребенок комфортно чувствует себя в семье, это резко снижает вероятность употребления им наркотиков. Но если ребенок испытывает чувство одиночества, в трудную минуту ему не у кого найти поддержку и защиту, то наркотик может стать для него тем, чего ему не хватает в реальной жизни. В отдельных случаях даже однократное употребление наркотического вещества или курительной смеси может привести к зависимости от них.

Будьте внимательны к любым изменениям в поведении Вашего ребенка, постарайтесь быть для него другом, установить с ним отношения взаимного уважения и доверия. И тогда подросток будет знать, что он в этом мире не одинок. Помните: чем раньше Вы заметите неладное, тем легче будет справиться с бедой.

С 2011 года в образовательных организациях Санкт-Петербурга организовано проведение социально-психологического тестирования подростков в возрасте 13-18 лет. Добровольное тестирование обучающихся, достигших возраста 15 лет, проводится при наличии их информированного согласия в письменной форме об участии в тестировании. Тестирование обучающихся, не достигших возраста 15 лет, проводится при наличии информированного согласия одного из родителей или одного из законных представителей. Результаты показывают, что 10% подростков в 2015 году подверглись риску предложения наркотиков через сеть Интернет, 8% в развлекательном клубе, 11% во дворе своего или соседнего дома, 11% в подростковом клубе, 10% около учебного заведения. Причинами начала проб наркотиков стали любопытство, эмоциональные проблемы и конфликтные взаимоотношения со взрослыми и сверстниками. При этом 44% подростков отметили, что из всех возможных видов помощи они нуждаются больше всего в доверительной беседе с близким человеком. Таким человеком для ребенка могут и должны стать прежде всего родители.

**Поддержите своего ребенка в трудный период взросления, и вы убережете его от многих социальных рисков!**

## КРИЗИС ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА – МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

Подростковый возраст – это остро протекающий переход от детства к взрослости, в котором в поведении ребенка переплетаются противоречивые тенденции: уровень притязаний подростка намного превышает его возможности и реальный социальный статус (он еще не взрослый, но начинает требовать, чтобы к нему относились как к взрослому); чрезвычайная сконцентрированность на самих себе, эгоцентризм, с одной стороны, а с другой – способность проявлять альтруизм (бескорыстие), внимание и чувствительность. С одной стороны, внимание неустойчиво, с другой стороны, подростки могут сидеть часами, сосредоточившись на том, что им действительно интересно; особенность эмоционального реагирования подростков – сравнительная легкость возникновения у них переживаний эмоциональной напряженности, психологического стресса, способность бурно и непосредственно выражать свои эмоции, зачастую неумение сдерживать радость, гнев, замешательство.

**Рекомендации родителям.** В этот непростой период Вам особенно важно проявлять терпение. Для разрядки эмоционального напряжения полезно научить подростка использовать юмор, самим уметь с помощью шутки разрядить напряженные ситуации. Нужно направить усилия на развитие поисковой активности подростков, «включить» его в такие виды деятельности (например, в системе дополнительного образования, внеурочной деятельности), в которых есть усложненные, интересные для них новые задания, предъявляющие к нему повышенные требования. Мечта имеет чрезвычайно важное значение для развития подростка, создавая идеальные образы будущего, как личностного, так и профессионального.

Важно «услышать», понять, о чем мечтают Ваши дети, обеспечить им стабильность, безопасность, уверенность в себе, помочь определиться с возможной профессиональной сферой будущей жизни. Ориентиром может стать «КидБург» – первый детский город профессий в России. Это взрослый мир в миниатюре, в котором дети могут узнать, какие бывают профессии, выбрать дело по душе и заработать свои первые деньги. В городе работают более 60 зон профессий: банк, телестудия, космическая станция, аэропорт, полиция, больница, пожарная часть, школа искусств, почта и многое другое.

Контакты: телефон 8 (812) 336-46-06, сайт [www.kidburg.ru](http://www.kidburg.ru)

## ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ ВОВЛЕКАЮТСЯ В НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ

Подростковая наркомания часто связана со свойственной подростковому возрасту тягой к экспериментированию, поиску новых необычных ощущений и переживаний. Иногда первую дозу подростку навязывают обманом – под видом сигареты или напитка, красивых таблеток, конфет.

Необходимо разъяснить подростку опасность и недопустимость употребления наркотиков, помочь ему найти возможности реализовать возрастные любопытство и склонность к риску в полезных и безопасных условиях.

Незаконному распространению наркотиков и наркомании часто способствует стремление подростка оказаться в «группе единомышленников». Подростки чувствуют себя одинокими в силу особенностей возраста. До 90% потребителей наркотиков начинают употреблять их в компаниях сверстников.

*Важно знать друзей вашего ребенка, создавать возможности, чтобы они могли «появляться в доме», уважать право подростка на выбор приятелей.*

Часто подростки пробуют наркотики из-за скуки или оттого, что им попросту нечем заняться. Социально нерискованные занятия, от которых они получали бы удовольствие, жизненно важны для подростка.

*Необходимо организовывать досуг подростков, специально заниматься выбором интересной для них деятельности, а для этого понимать их возрастные потребности и интересы.*

Вовлечение в употребление наркотиков может быть связано и с тем, что подросткам, в отличие от взрослых, переживание успеха жизненно необходимо, а возможностей и ресурсов для этого у них существенно меньше, чем у взрослых.

*Необходимо организовать жизнь подростка в школе и дома так, чтобы он чувствовал себя достойным человеком, имел возможность самовыражения, высказывания собственного мнения без риска получить в ответ от взрослого презрение или оскорблениe.*

Кто-то может начать употреблять наркотики «от нечего делать», а кто-то – от желания расслабиться от чрезмерных нагрузок.

**Необходимо обеспечить оптимальную нагрузку подростков. Для очень многих детей необходим индивидуальный подход к учебной нагрузке и выбору увлечений.**

Часто дети и подростки «уходят в наркотики» от семейных и личных проблем, заброшенности или, наоборот, гиперопеки.

**Если Вы думаете, что Ваши семейные отношения, конфликты друг с другом не влияют на состояние подростка, Вы, скорее всего, ошибаетесь.**

Некоторые начинают принимать наркотики, подражая родителям и старшим.

**Важно, чтобы родители и другие взрослые стремились на собственном примере показывать, что жить без незаконного потребления наркотиков можно и нужно.**

## ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

■ Страйтесь сохранять с детьми контакт и хорошие отношения. Ребенок, который дружит с родителями, доверяет учителю, с меньшей вероятностью попадет в компанию, где употребляют наркотики, а если все-таки начнет их употреблять, то с большей вероятностью обратится за помощью к родителям, педагогу, сможет отказаться от предложения попробовать наркотики.

■ Не «загоняйте детей в угол», не ставьте их в положение, которое кажется им безвыходным, чтобы не создать ситуацию, в которой единственным выходом им покажутся наркотики. Помните, что подросток и так находится в сложной ситуации: не всегда может объяснить свои поступки, не всегда в силах делать то, что от него требуется. Есть кризисные моменты в этом возрасте, когда ребенку нужна Ваша помощь, а не брань и угрозы. Даже самый трудный диалог с подростком постройте так, чтобы он не чувствовал себя униженным и оскорбленным и смог сохранить самоуважение, чувство собственного достоинства. Помните, что критиковать можно поступки, а не личность подростка.

■ Учите детей справляться с трудностями, преодолевать их, обсуждайте с ними их проблемы и возможные пути решения.

■ Страйтесь сами конструктивно справляться со своими трудностями и честно объясняйте детям, как вы это делаете.

■ Не делайте культа из лекарств, не допускайте, чтобы дети привыкали принимать лекарства по любому поводу.



■ Считайте деньги, не оставляйте их без присмотра, чтобы не провоцировать ребенка. Интересуйтесь и контролируйте траты детей. Подросткам обязательно нужны карманные деньги, но в их распоряжении не должно быть больших сумм. Необходимо следить за тем, чтобы в доме не появлялись чужие вещи непонятного происхождения.

■ Будьте внимательными к детям, их поведению, состоянию. Часто родители замечают, что их ребенок принимает наркотики, через год, а то и позже.

■ Не пытайтесь скрывать ситуацию употребления наркотиков ребенком, если она уже создалась. Обращайтесь к специалистам районных и городских служб. Проконсультируйтесь у специалиста, даже если нет уверенности в том, что проблема существует.

■ Не надейтесь на чудо – отказаться от незаконного употребления наркотиков можно только благодаря объединению усилий и сотрудничеству родителей, врачей, других специалистов. Не существует никаких «абсолютно надежных» лекарств и методов лечения от наркотической зависимости. Зависимость всегда имеет психологический компонент, устраниить который можно лишь длительной психологической работой.

■ Создавайте дома нетерпимую обстановку по отношению к незаконному обороту и потреблению наркотиков.

## ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ?

■ Запугивать (малоэффективно в подростковом возрасте).

■ Лгать, давать неверную информацию (мифы).

■ Использовать в качестве наказания за проступок методы физического и психологического насилия, лишать подростка общения, любимых занятий и т. п.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОКОЛО ВАШЕГО ДОМА ИЛИ ШКОЛЫ ПРЕДЛАГАЮТ НАРКОТИКИ?

■ Обратить внимание и запомнить внешность человека, предлагающего наркотики.

■ Вызвать полицию.

■ Оставить письменное заявление в отделении полиции, сохранить копию.