

## Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ вашим ребенком

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

### 1. Общайтесь друг с другом

Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. **Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?**

Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

### 2. Выслушивайте друг друга

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

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

не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо.

Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь.

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

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

### 3. Ставьте себя на его место

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку **другом**, вы будете самым счастливым родителем!

### 4. Проводите время вместе

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

### 5. Дружите с его друзьями

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают **огромное влияние на поступки** вашего ребенка. Он может испытывать **очень сильное давление со стороны друзей** и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга кразного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга **друзей своего ребенка**, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.

### 6. Помните, что ваш ребенок уникален

Любой ребенок хочет чувствовать себя **значимым, особенным и нужным**. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза — в увещательном, 50 — в обвинительном?... Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений! Нужно время от времени распоряжаться собой полностью — т. е. нужна своя доля свободы. Без неё — задохнется дух.

## 7. Подавайте пример

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень **важен родительский пример**. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". Не совершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. **Ну не можем, не можем, не бывает этого — и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!**

## Как распознать симптомы употребления наркотиков у Вашего ребенка? Как помочь ему противостоять давлению со стороны сверстников и подчинения групповым законам в употреблении наркотиков? Насколько вредны наркотики?

**Как распознать симптомы употребления наркотиков у Вашего ребенка? Как помочь ему противостоять давлению со стороны сверстников и подчинения групповым законам в употреблении наркотиков? Насколько вредны наркотики? (По материалам книги Джеймса Ч. Добсона «Родителям и молодоженам: доктор Добсон отвечает на ваши вопросы» © Центр общечеловеческих ценностей) Большинство подростков знает, что употребление наркотиков причиняет вред их организму и может привести даже к гибели. Почему же они их употребляют? Может быть, они становятся жертвами негодяев, которые их подталкивают к этому и делают их зависимыми от наркотиков?**

Не обязательно. Чаще всего приобщение к наркотикам происходит в кругу друзей, когда в атмосфере приятельского общения подростки делятся своими желаниями или впечатлениями. Марихуану и некоторые другие наркотики нередко предлагают попробовать на вечеринках, когда новичку в этом деле трудно отказаться, чтобы не произвести впечатление человека неискушенного и слишком правильного. Многие подростки готовы в буквальном смысле подвергнуть риску собственную жизнь, если группа сверстников требует от них что-то сделать. Такая потребность в общественном одобрении играет в большинстве случаев ведущую роль в ситуации приобщения подростка к наркотикам.

**Какие симптомы могут указывать родителям на то, что их ребенок употребляет наркотики?**

Советую обратить внимание на восемь видов симптомов физического и эмоционального характера, которые свидетельствуют об употреблении человеком наркотиков. 1. Типичным признаком является воспаление век и носа. Зрачки или сильно расширены или сильно сужены в зависимости от того, какой вводился наркотик. 2. Могут проявляться отклонения в поведении. Человек бывает заторможенным, угрюмым, отсутствующим или, наоборот, ведет себя истерически, шумно, проявляет чрезмерную подвижность. 3. Аппетит может быть чрезмерно повышенным или совершенно отсутствовать. Может наблюдаться потеря веса. 4. Происходят неожиданные изменения личностных особенностей. Человек может становиться раздражительным, невнимательным, пугливым или, наоборот, агрессивным, подозрительным, готовым взорваться по любому поводу. 5. Появляется неприятный запах от тела и изо рта. Проявляется небрежное отношение к личной гигиене и одежде. 6. Могут возникнуть проблемы в системе пищеварения. Случаются поносы, тошнота и приступы рвоты. Часто болит голова и двоится в глазах. В числе других признаков физического разрушения организма можно назвать также изменение состояния кожного покрова (дряблая кожа) и общего тонуса организма. 7. На теле можно обнаружить следы уколов, обычно они бывают на руках: очень важный симптом! В эти места иногда попадает инфекция, и там появляются нарывы, язвы. 8. Разрушаются представления о моральных ценностях, и они замещаются извращенными идеями.

**Можно ли, улучшив систему просвещения, подробно объясняющую вред наркотиков, предотвратить их употребление в среде подростков?**

К сожалению, сократить потребление наркотиков с помощью разъяснительных мер невозможно. Большинство подростков знают о последствиях употребления наркотиков, пожалуй, даже лучше, чем их родители, но употребляют их начинают вопреки этому знанию. Однако необходимо все же усилить разъяснение этих вопросов в среде молодежи. Это является пока нашей единственной надеждой в создавшейся ситуации. Как только употребление наркотиков станет чем-то позорным, не заслуживающим зависти и восхищения, эта эпидемия пройдет.

### **Как помочь ребенку противостоять давлению со стороны подростков, которое требует от него подчинения групповым законам в вопросах употребления наркотиков и в сексуальных отношениях?**

Очень важно, чтобы подросток осознал давление со стороны группы еще до того, как оно достигнет максимума. Может случиться, что однажды он окажется в машине вместе с четырьмя приятелями, которые решат принять какие-то красные таблетки. Надо, чтобы он заранее знал, как себя вести в этой ситуации. Родителям заранее необходимо выяснить, что их сын предпримет в такой момент. Следует научить его манере поведения в подобном случае. Такая подготовка, конечно, не может служить гарантией его мужества, способности устоять в критической ситуации. Однако его осведомленность о силе влияния сверстников друг на друга может помочь ему обрести независимость в своих действиях. Поэтому советую родителям обсудить со своим ребенком, когда ему будет 10-12 лет, вопросы поведения в среде сверстников, делая акцент на необязательное выполнение требований остальных членов группы.

### **Что вы думаете об опасности, связанной с употреблением марихуаны? Я слышал, что она не дает эффекта привыкания, поэтому ее употребление не наносит вреда. Однако есть и другое мнение - что она очень опасна. Какова ситуация на самом деле?**

На этот вопрос вам ответит доктор Хэрولد Вот - старший психиатр и психоаналитик в Фонде Меннингера в Топике штата Канзас. Обратимся к его исследованиям. «Опыт моей собственной семьи дал мне главный стимул для того, чтобы заняться проблемой злоупотребления наркотиками. Я видел, как происходит взросление троих моих сыновей. Это резко контрастировало с тем, что я наблюдал в течение многих лет в среде молодых людей, чьим жизням марихуана наносила тяжелый ущерб, а иногда совершенно их разрушала. Оказаться свидетелем поступков молодого человека, который сам себе наносит вред, - это трагическое положение: оно разбивает сердце. Я думал о том, какую опасность представляют наркотики молодежи, как они разрушают надежды родителей, какую печаль приносят их семьям. Желая помешать человеку скатиться на путь обмана, который ожидает любого потенциального наркомана, я приведу следующие факты. - Все заинтересованные лица, даже те, кто придерживается мнения о необходимости узаконить торговлю марихуаной и открыто ее распространять, согласны с тем, что детям, подросткам, молодым людям, чей ум и тело еще не вполне окрепли, а также беременным женщинам не следует курить марихуану ни при каких обстоятельствах. - Почти 90 процентов из тех, кто употребляет такие сильные наркотики, как героин, начинали с марихуаны. - Пять сигарет с марихуаной обладают той же способностью вызвать заболевание раком, как 112 обычных сигарет. - Марихуана остается в организме, откладываясь в жировых клетках, на срок от трех до пяти недель. Она оказывает отрицательное воздействие на умственную деятельность и на физическое состояние организма на протяжении всего этого периода. - Человек, который курит марихуану регулярно, страдает от интенсивного образования и накопления токсичных веществ в жировых клетках организма, особенно в клетках мозга. Так что для полного очищения организма курильщика требуется от трех до пяти месяцев после прекращения курения. - В подростковом возрасте еще продолжается формирование той части мозга, которая обеспечивает способность человека концентрировать свое внимание, заниматься творчеством, обучаться, формировать понятия на достаточно высоком уровне. Постоянное употребление марихуаны в этом возрасте приводит к замедлению нормального роста клеток мозга. - Исследование, проведенное в Колумбийском университете, выявило, что женщины, курящие марихуану, страдают резким увеличением числа клеток с поврежденными молекулами ДНК, которые являются носителями генетической информации. Женские яйцеклетки особенно подвержены разрушению под действием марихуаны. - В другом исследовании, проведенном также в Колумбийском университете, обнаружено, что в контрольной группе, члены которой курили по одной сигарете с марихуаной каждый день на протяжении года, наблюдалось снижение в крови белых кровяных телец на 39 процентов по сравнению с нормой. Это означало повреждение иммунной системы, что повышало подверженность этих людей инфекциям и различным заболеваниям. - Выкуривание одной сигареты с марихуаной приводит к снижению двигательных функций на 41 процент, а двух - на 63 процента».

### **Как распознать симптомы употребления марихуаны у моего шестнадцатилетнего сына?**

Согласно сведениям Центрального управления по злоупотреблению наркотиками в Сан-Антонио штата Техас, существуют следующие симптомы употребления марихуаны. 1. Пониженная подвижность; снижение целеустремленности. 2. Значительное ухудшение успеваемости в школе. 3. Сокращение периода времени, на которое удается сконцентрировать внимание. 4. Ухудшение коммуникабельности. 5. Снижение эмоциональной теплоты в социальных контактах; падение уровня сопереживания другим людям. 6. Бледное лицо, блуждающий взгляд, покрасневшие глаза. 7. Пренебрежение к впечатлению, которое курительщик производит на других. 8. Чрезмерная реакция даже на умеренные критические замечания, притом что порой неадекватное выражение. 9. Изменение в личностных характеристиках: из активной, заинтересованной в успехе личности - в более пассивную, безразличную. 10. Общение с друзьями, которые отказываются назвать себя, когда звонят по телефону, или вешают трубку, если слышат голос одного из родителей. 11. Повышенная склонность держать в секрете вопросы, касающиеся денег; исчезновение из дома денег и ценных вещей.

# **Примерный алгоритм действий лица (в том числе несовершеннолетнего), ставшего свидетелем преступления или располагающего сведениями о готовящемся преступлении**

## **Общие правила**

1. Запомните или запишите как можно больше примет подозреваемых лиц (черты лица, рост, телосложение, цвет волос, голос, одежду, обувь). По возможности используйте камеру мобильного телефона.
2. Немедленно сообщите информацию о совершенном (подготавливаемом) преступлении сотрудникам органа наркоконтроля по телефонам экстренной связи либо телефону доверия. Чем быстрее поступит информация, тем больше шансов задержать преступника по «горячим следам».
3. При телефонном разговоре с сотрудником органа наркоконтроля представьтесь и сообщите о характере, времени и месте совершения преступных действий, расскажите о лице, их совершившем, и выполняйте полученные от сотрудника инструкции.
4. Не пытайтесь лично задержать подозреваемого, так как это может быть опасно.
5. Постарайтесь дождаться сотрудника наркоконтроля, после повторить еще раз все сказанное и указать направление, в котором скрылся подозреваемый.
6. По возможности запишите и передайте прибывшему сотруднику органа наркоконтроля данные и координаты иных лиц, также ставших свидетелем преступления.

## **Действия несовершеннолетнего и родителей, ребенок которых стал очевидцем совершенного (подготавливаемого) преступления.**

1. Несовершеннолетнему лицу необходимо незамедлительно сообщить родителям (усыновителю, опекуну или попечителю), либо педагогу (директору, педагогу-психологу) по месту обучения о ставших ему известными сведениях о совершенном (подготавливаемом) преступлении.
2. Родителям (усыновителю, опекуну или попечителю) или педагогам необходимо внимательно выслушать обратившегося к ним несовершеннолетнего, поскольку он ищет помощи, нуждается в участии. Необходимо поверить тому, что он рассказывает. Маловероятно, что ребенок будет выдумывать подобные факты.
4. При получении от несовершеннолетнего информации необходимо действовать в соответствии с ранее изложенными общими правилами и информировать сотрудников органа наркоконтроля.

## **Действия педагога, получившего информацию о преступлении от несовершеннолетнего**

1. Подробно выяснить обстоятельства произошедшего (кем, где, когда и каким образом совершены противоправные деяния).
2. При получении от несовершеннолетнего информации необходимо действовать в соответствии с ранее изложенными общими правилами и информировать сотрудников органа наркоконтроля, а также родителей (усыновителей, опекунов или попечителей).
3. В случае, если преступление совершено в отношении несовершеннолетнего кем-то из родственников или иных лиц, с которыми несовершеннолетний находится в постоянном

контакте, принять меры к исключению общения с указанными лицами до прибытия сотрудников правоохранительных органов.

### **Дополнительная информация для лиц, получивших информацию от несовершеннолетних о совершенном (подготавливаемом) преступлении**

1. Решение об обращении в правоохранительные органы о том, что ребенок стал очевидцем или свидетелем совершенного (подготавливаемого) преступления, принимается его родителями (усыновителями, опекунами или попечителем).

2. В соответствии со статьей 191 Уголовно-процессуального кодекса Российской Федерации:

- свидетели в возрасте до шестнадцати лет не предупреждаются об ответственности за отказ от дачи показаний и за дачу заведомо ложных показаний. При разъяснении указанным свидетелям их процессуальных прав, предусмотренных соответственно статьями 42 и 56 настоящего Уголовно-процессуального кодекса Российской Федерации, им указывается на необходимость говорить правду. Таким образом, несовершеннолетнее лицо не привлекается к уголовной ответственности за отказ от дачи показаний и за дачу заведомо ложных показаний;

- следователь вправе не допустить к участию в допросе несовершеннолетнего потерпевшего или свидетеля его законного представителя и (или) представителя, если это противоречит интересам несовершеннолетнего потерпевшего или свидетеля. В этом случае следователь обеспечивает участие в допросе другого законного представителя несовершеннолетнего потерпевшего или свидетеля.

3. В соответствии со статьей 280 Уголовно-процессуального кодекса Российской Федерации:

- при участии в допросе потерпевших и свидетелей в возрасте до четырнадцати лет, а по усмотрению суда и в возрасте от четырнадцати до восемнадцати лет участвует педагог. Допрос несовершеннолетних потерпевших и свидетелей, имеющих физические или психические недостатки, проводится во всех случаях в присутствии педагога;

- до начала допроса несовершеннолетнего председательствующий разъясняет педагогу его права, о чем в протоколе судебного заседания делается соответствующая запись;

- педагог вправе с разрешения председательствующего задавать вопросы несовершеннолетнему потерпевшему, свидетелю;

- при необходимости для участия в допросе несовершеннолетних потерпевших и свидетелей, указанных в части первой настоящей статьи, вызываются также их законные представители, которые могут с разрешения председательствующего задавать вопросы допрашиваемому. Допрос потерпевшего или свидетеля, не достигшего возраста четырнадцати лет, проводится с обязательным участием его законного представителя;

- перед допросом потерпевших и свидетелей, не достигших возраста шестнадцати лет, председательствующий разъясняет им значение для уголовного дела полных и правдивых показаний. Об ответственности за отказ от дачи показаний и за дачу заведомо ложных показаний эти лица не предупреждаются и подписка у них не берется;

- в целях охраны прав несовершеннолетних по ходатайству сторон, а также по инициативе суда допрос потерпевших и свидетелей, не достигших возраста восемнадцати лет, может быть проведен в отсутствие подсудимого, о чем суд выносит определение или постановление. После возвращения подсудимого в зал судебного заседания ему должны быть сообщены показания этих лиц и представлена возможность задавать им вопросы;

- по окончании допроса потерпевший или свидетель, не достигший возраста восемнадцати лет, педагог, присутствовавший при его допросе, а также законные представители потерпевшего или свидетеля могут покинуть зал судебного заседания с разрешения председательствующего.

**Действия, от которых стоит воздержаться лицу, ставшему свидетелем**

## **преступления или располагающему сведениями о готовящемся преступлении**

### **1. Уклоняться от явки по вызовам дознавателя, следователя, прокурора**

Уклонение от явки не является уголовно наказуемым деянием, но тем, не менее, рассматривается как серьезное нарушение уголовно-процессуального законодательства. Согласно статье 113 Уголовного кодекса Российской Федерации, в случае неявки по вызову без уважительных причин свидетель (за исключение несовершеннолетних) может быть подвергнут приводу. Если свидетель не может явиться по вызову незамедлительно, он должен об этом известить вызывающее лицо.

Еще одной мерой уголовно-процессуального принуждения свидетеля к явке согласно статье 117 Уголовно-процессуального кодекса Российской Федерации России является наложение денежного взыскания.

### **2. Давать заведомо ложные показания либо отказываться от дачи показаний.**

Следует отметить, что дача заведомо ложных показаний и отказ от дачи показаний являются уголовно наказуемыми деяниями в соответствии со статьями 307 и 308 Уголовного кодекса Российской Федерации.

### **3. Разглашать данные предварительного следствия**

Следует учесть, что за разглашение данных предварительного следствия, ставших известными лицу в связи с его участием в производстве по уголовному делу, ответственность наступает в соответствии со статьей 310 Уголовного кодекса Российской Федерации.