

**Делакова Н.В.,
Коблик Е.Г.**

«НАВИГАТОР»

**Программа профилактики ВИЧ/СПИД
и употребления психоактивных
веществ**

Информация для родителей



ΑΕΙ ΟΥΕΙ Ο Ε ΑΑΘΕ
Ι ΔΑΔΕΑ ΑΝΑΤ

МОСКВА

2006

УДК 613.8+159.922.7/.8

ББК 51.1(2)5+88.8

Д 29

Материалы подготовлены в рамках программы «Навигатор» по профилактике ВИЧ/СПИД и употребления ПАВ для подростков, их родителей и педагогов специалистами Благотворительного Фонда поддержки женщин и детей «Женщины и дети прежде всего» при содействии Московского городского центра профилактики и борьбы со СПИДом Департамента

Здравоохранения города Москвы (МГЦ СПИД), Московского городского психолого-педагогического университета (МГППУ)

Рецензенты:

Барцалкина В.В., канд. психол. наук, профессор, руководитель сектора «Медико-психологическая реабилитация» МГППУ,

Мазус А.И., канд. мед. наук, руководитель МГЦ СПИД,

Ярыгин В.Н., канд. психол. наук, зав. сектором научно-методических основ деятельности психолого-медико-социальных центров МГППУ.

Делакова Н.В., Коблик Е.Г.

Д29 «Навигатор»: Программа профилактики ВИЧ/СПИД и употребления психоактивных веществ. Информация для родителей. — М.: Генезис, 2006. — 64 с.

ISBN 5-98563-088-9

Брошюра адресована родителям, чьи дети занимаются по программе «Навигатор». Основная цель программы — помочь подросткам осознать ценность собственного здоровья, личную ответственность за его сохранение; сформировать у них установку на ведение здорового образа жизни.

Брошюра даст возможность подробно ознакомиться с содержанием программы, получить объективную информацию о ВИЧ/СПИДе, найти советы, которые помогут в общении с взрослеющими детьми.

ISBN 5-98563-088-9

УДК 613.8+159.922.7/.8

ББК 51.1(2)5+88.8

© MiraMed Institute, 2006.

© Благотворительный фонд поддержки женщин и детей «Женщины и дети прежде всего», 2006.

© Издательство «Генезис», оформление, 2006.

Уважаемые родители!

Ваши дети начинают заниматься по программе «Навигатор», которая направлена на профилактику ВИЧ/СПИД и употребления психоактивных веществ (ПАВ). Это проблемы, с которыми может столкнуться каждый. До сих пор не изобретена вакцина от ВИЧ-инфекции, не много людей, которые излечиваются от наркомании.

Основная цель этой программы — помощь подросткам в осознании ценности собственного здоровья, личной ответственности за его сохранение, формирование установки на ведение здорового образа жизни.

На занятиях по программе ваши подростки узнают не только о том, что такое ВИЧ/СПИД, как вести себя, чтобы не заразиться ВИЧ-инфекцией, о вредном воздействии наркотиков на организм человека, но и о множестве других важных вещей, которые помогут им в будущей жизни: что такое стресс и как с ним справиться, о том, как влияют на нас средства массовой информации, что такое манипуляция и как ей противостоять, о конфликтах и способах их разрешения. Кроме этого, ваши дети научатся уверенно себя вести: уметь говорить «нет», когда это необходимо, решать конфликтные ситуации, справляться со стрессами, принимать решения, контролировать свое поведение, устанавливать и поддерживать дружеские отношения.

Брошюра, которую вы держите в руках, даст вам возможность более подробно познакомиться с содержанием программы, получить объективную информацию о ВИЧ/СПИДе, найти советы, которые помогут в общении со взрослеющими детьми.

Только благодаря вашей поддержке, совместными усилиями с психологами и учителями, возможно создание атмосферы, благоприятной для принятия детьми позитивных ценностей относительно собственного здоровья, навыков ответственного поведения, которые обязательно помогут им в жизни.





Однажды родителя четырнадцатилетнего подростка спросили:

- Если ваш ребенок будет заниматься по программе профилактики ВИЧ/СПИДа и наркомании, придете вы на родительское собрание, посвященное этому вопросу?
- Нет, скорее всего не пойду. Я работаю, времени нет.
- Если вы узнаете, что друг вашего сына курит марихуану?
- Жалко, конечно, но это проблема, которая касается его родителей. Пусть они сами об этом думают.
- Если станете замечать использованные шприцы в вашем подъезде?
- Нет, наверное, не пойду. При чем тут я? Это же не мой ребенок их там оставляет.
- Когда у вас возникнет подозрение, что резко изменившееся поведение вашего ребенка — это следствие употребления им наркотиков?
- Да, в этом случае, наверное, пойду. Надо же справляться с этой проблемой!
- Может, лучше было не допустить ее возникновения?



Какую информацию и навыки приобретут ваши дети, получив возможность посещать занятия по этой программе?

Вводное занятие

На этом занятии участники познакомятся с темами программы, задумаются о ценности здорового образа жизни, о масштабах распространения ВИЧ-инфекции и значении этой проблемы для каждого человека.

1. Личность и индивидуальность

Подростки смогут проанализировать свои личные качества, узнать, что такое психологические границы, почему необходимо учитывать их наличие при общении с окружающими.

2. Что необходимо знать о ВИЧ/СПИДе?

Подростки получают ответы на вопросы по проблемам, связанным с ВИЧ/СПИДом.

3. Зависимость. Что это?

Подростки получают ответы на вопросы по проблемам, связанным с употреблением ПАВ (психоактивных веществ).

4. Человеческие ценности и социальные нормы

Участники получают возможность проанализировать значение духовных и материальных ценностей в жизни человека, осознать собственные жизненные ценности.

5. Цели и смысл жизни

Работа по этой теме даст подросткам возможность подумать о своем будущем, научиться самостоятельно ставить перед собой цели и определять пути их достижения.

6. Моя семья

Подростки получают возможность осознать ценность семьи в жизни человека, сформулировать принципы взаимоотношений в семье.

7. Самостоятельность, выбор, ответственность

Подростки познакомятся с понятием «ответственность за себя», научатся критически оценивать информацию, которую они получают из различных источников.

8. Принятие решения. Уверенность в себе

На этом занятии подростки познакомятся с алгоритмом принятия решения, проанализируют способы поведения и признаки, характерные для уверенного в себе человека.

9. Творчество и самовыражение

Это занятие посвящено умению нестандартно мыслить, даст подросткам возможность еще раз задуматься о таких сложных проблемах современного общества, как ВИЧ/СПИД, наркомания.

10. Эмоции и чувства

Подростки вспомнят, какие бывают эмоции и чувства, узнают о важности и необходимости вы-

ражения собственных чувств и эмоций, некоторых способах выражения чувств.

11. Стресс

Участники узнают, что такое стресс, о том, какие способы преодоления стресса существуют, научатся справляться со стрессами.

12. Общение, дружба, социальная поддержка

Подростки сформулируют принципы дружеских отношений, научатся принимать и оказывать дружескую поддержку, прекращать нежелательную дружбу, познакомятся с различными видами общения.

13. Групповые нормы, конформизм

Подростки узнают о групповых нормах, принципах и механизмах влияния группы, будут учиться вести себя уверенно и противостоять давлению группы.

14. Конфликт

Участники программы получат представление о сущности конфликтов, проанализируют собственное поведение с точки зрения его конфликтности, научатся находить конструктивные способы преодоления конфликтов.

15. Безопасное поведение

Подростки научатся анализировать жизненные ситуации с точки зрения их опасности для человека, самостоятельно разработают «Инструкцию безопасного поведения».

16. Манипуляции в СМИ: как распознать манипуляцию и противостоять ей? Секреты воздействия рекламы

Подростки познакомятся с приемами психологического манипулирования, будут учиться распознавать применяемые в СМИ и рекламе манипуляции и противостоять им.

17. Здоровый образ жизни

На этом занятии подростки еще раз приведут аргументы в поддержку здорового образа жизни, задумаются о ресурсах, дающих возможность противостоять возникновению зависимости.



МИР ПОДРОСТКА

С каждым годом вы замечаете, как изменяется ваш ребенок. Он становится взрослее, изменяется его представление о мире, самом себе, а главное — изменяются его поведение. В три года ваш малыш отказывался идти туда, куда ВАМ надо, упрямился, стремился сделать «все наоборот», по-своему. В семь вы вновь встретились с похожим поведением: капризы, обидчивость, раздражительность. С этими кризисами вы справились. Но в промежутке между тринадцатью и семнадцатью годами (в старшем подростковом возрасте) многие родители вновь оказываются в сложной ситуации общения со своим почти взрослым ребенком.

Чтобы понять его, вспомните, КАКИМИ были вы в этом возрасте, ЧТО тогда для вас было значимым и важным. Попробуйте занять место своего подростка и понять его.

Подростковый возраст — время бурного роста, перестройки и развития организма, начинается половое созревание. Физиологическими процессами, происходящими в организме подростка, обусловлены его невнимательность, импульсивность, резкие смены настроения. Ребенок в этом возрасте НА САМОМ ДЕЛЕ не всегда может контролиро-

вать эмоции (причем как отрицательные, так и положительные). С другой стороны, может замедляться реакция — не сразу отвечает на вопрос, выполняет просьбу.

При этом необычайно растет внимание к своим внешним данным и мнению окружающих по этому поводу. Подростки задаются вопросом о том, достаточно ли они хороши — умны, стройны, красивы, сильны, высоки и т.п. по сравнению с другими. Повышается чувствительность к обидным замечаниям по поводу внешности. Даже легкая ирония и насмешка в отношении фигуры, позы или походки вызывают часто бурную реакцию, ибо подростка угнетает мысль, что он смешон и нелеп в глазах окружающих.



— Аня, ты хотела рассказать мне, из-за чего так расстроилась сегодня.

— Да. Ма, я больше так не могу жить! У меня уши — ЛОПУУХИЕ! Это ужасно!

— Я вижу, что ты очень расстроена. Да, немножко лопуухие. Это — наша семейная черта. В юности я тоже из-за этого переживала.

— А я СЕЙМАС страдаю!

— Может, прическу изменишь — будет незаметно.

— Не знаю, можно, наверное...



Еще одной отличительной особенностью этого возраста является стремление быть самостоятельным. При том, что подросток практически так же, как и раньше, зависим от родителей, так же ходит в школу и должен подчиняться существующим правилам, он стремится доказать свою независимость, способность самостоятельно принимать решения, иметь собственные убеждения, добивается уважения со стороны старших. Подросток болезненно реагирует на реальные или кажущиеся ущемления своих прав, пытается ограничить претензии взрослых по отношению к себе.

Подростковый возраст — это возраст стремления к познанию, кипучей энергии, бурной активности, инициативности, жажды деятельности. Под-

росток накапливает опыт переживания различных эмоций, старается получить как можно больше разных впечатлений и ощущений. Считая, что с ним не может произойти ничего плохого, он иногда совершает неоправданно рискованные поступки. ***Поэтому важно помочь вашему ребенку осознать, какие его поступки могут оказаться рискованными, выработать правила безопасного поведения.***

Происходят значительные изменения и во взаимоотношениях с окружающими. Для подростков понижается значимость общения в семейном кругу, возрастает роль друзей, сверстников. Стремясь во всем подражать друзьям, подросток часто принимает те ценности и правила, которые существуют в его компании. Ценности, правила и мнения взрослых подвергаются критике, сомнению и сохраняют свое влияние на подростка только в том случае, если они значимы и за пределами семьи. В противном случае они могут вызывать протест. Например, если в компании считается «крутым» пить пиво, то с большой вероятностью подросток последует примеру своих друзей. Однако психологические исследования показывают, что снижение авторитета взрослых имеет временный характер: по мере того как молодой человек взрослеет и сам сталкивается с житейскими трудностями, авторитет родителей и воспитателей вновь начинает подниматься.

РОДИТЕЛИ И ПОДРОСТКИ

Как родителям строить отношения со своим ребенком, учитывая появившееся у него чувство взрослости?

Психологи утверждают, что **прочные, открытые отношения с подростком** являются необходимым условием для того, чтобы помочь ему в принятии важных жизненных решений. От «что же сегодня надеть на вечеринку?» до «чего и как я хочу добиться в будущем?», «как строить отношения с любимым человеком?», «как я отношусь к употреблению алкоголя и наркотиков?». Если ребенок в общении с вами чувствует себя комфортно, при откровенном разговоре у вас больше шансов помочь ему прийти к принятию здоровых решений.

При этом доверительность в отношениях между вами и вашим подростком развивает у него самоуважение, чувство собственного достоинства, помогает снимать напряжение, усиливает чувство безопасности и эмоционального комфорта, обучает умению устанавливать хорошие отношения с другими людьми.

Значит:

— *не навязывая своего внимания, выражайте готовность обсудить волнующие вашего подростка проблемы;*

- поощряйте рассказы о том, что его интересует;
- будьте доброжелательны. Избегайте насмешек и критики;
- проявляйте свои истинные чувства, а не те, которые кажутся вам «правильными». Например, если вашему сыну или дочери необходимо сочувствие, даже доброжелательная насмешка (чтобы подросток не воспринимал ситуацию в «мрачных красках») будет ему плохой заменой;



— *Ма, помнишь, когда я был в третьем классе — руку обморозил, когда физра на лыжах была?*

— *Как же не помнить! Мы с папой сначала испугались, а оказалось — там ничего страшного. Шутили и «нашли Мересьевым» тебя называли.*

— *А мне обидно было, что вы смеялись и не пожалели...*

- задавайте открытые вопросы (то есть вопросы, отвечая на которые необходимо сказать что-то еще, кроме «да» и «нет»). Терпеливо, не перебивая, выслушивайте ответы ребенка;
- если вам что-то не нравится в его рассказе или вы услышите высказывание, которое проти-

воречит вашему представлению о «правильном и полезном», не торопитесь критиковать, читать нравоучения, давать волю гневу. Сделайте небольшую паузу в разговоре и попытайтесь найти конструктивное решение, спокойно высказать свою точку зрения;

— уважайте мнение своего ребенка. Если вы проявляете уважение к его мнению, то он с большей вероятностью прислушается к вашему.

С другой стороны, родителям подростка иногда приходится учиться держать дистанцию, паузу — подростки не переносят суетливости, для них лучше ничего не услышать, чем услышать много того,

в чем ничего не содержится. В таком случае некоторая медлительность действует так же хорошо, как и определенная сдержанность в выражении чувств.

Большое значение имеют **единые требования к подростку в семье**. Четко решите, чего вы ждете от своего ребенка (ваши требования должны быть реально выполнимыми). Определите наказа-





ние за нарушение установленных вами правил и последовательно осуществляйте их. Важно объяснить подростку свои требования — простое навязывание правил в большинстве случаев отвергается.

Ребенок вырастет, и с этим надо считаться, изменяя **стиль взаимоотношений**. Чрезмерная опека (отношение как к маленькому ребенку) со стороны родителей не дает подростку возможности научиться самостоятельности, решать сложные ситуации, анализировать свои поступки и их последствия. Относитесь к подростку с учетом появившегося у него чувства взрослости. Ни чрезмерная опека, ни попустительство не являются оптималь-

ными стилями воспитания. Постарайтесь найти «золотую середину» и, контролируя поведение ребенка, учитывайте его растущую потребность к независимости в личной жизни.

Если критикуете, то **оценивайте поступки и действия** ребенка, а не его самого. Даже одного несправедливого, с точки зрения подростка, высказывания или насмешки вполне достаточно для того, чтобы он перестал доверять вам свои переживания и рассказывать о значимых событиях.

Помните о том, что, несмотря на демонстрацию своей взрослости, **подросток испытывает по-**



Правильно: «Я расстраиваюсь из-за твоего конфликта с учительницей».

Неправильно: «Ты опять ведешь себя, как маленький ребенок!»

Правильно: «Вчера я очень волновалась, когда ты не пришел домой вовремя, я злилась на тебя и пила валокордин. Пожалуйста, в следующий раз звони мне, когда задерживаешься».

Неправильно: «Ты невозможен! Всегда опаздываешь и не предупреждаешь! Я инфаркт из-за тебя получу! Никогда так больше не делай!»

требность в вашей поддержке и любви. Часто подростку трудно начать значимый для него разговор, хотя он и хочет поделиться с вами своими переживаниями, рассказать о значимых для него событиях.

Хвалите вашего подростка. И не только за достигнутый результат, но и за усилия, приложенные им для того, чтобы этого результата достичь. Сильная обида для подростка — хорошие (пусть даже небольшие), не замеченные родителями дела и поступки, за которые он скорее всего ждет одобрения. Например, без напоминания вынес мусор, убрал в комнате, получил долгожданную четверку (до этого были одни тройки).

Поэтому постарайтесь найти возможность регулярно **проводить время наедине с вашим ребенком.** Например, это могут быть совместные «походы» в кафе, на природу, просто прогул-



— *Как у нас чисто дома! Красота! Мне так нравится заходить домой, когда вокруг все так и блестит!*

— *Я так рад, что ты стараешься быть самостоятельным!*

— *Спасибо, что предупредила о том, что задержишься.*



ка или спокойный вечер дома, душевный разговор перед сном. Это время оптимально подойдет для того, чтобы обсудить вопросы, волнующие вас обоих.



ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Что такое наркомания, наркотики, психоактивные вещества?

Наркомания — это болезнь, которая характеризуется неконтролируемым влечением к употреблению психоактивных веществ, изменяющих сознание. При прекращении приема этих веществ развивается тяжелое психическое и физическое состояние, в просторечье называемое «похмелье», или «ломка».

Наркотики — общее название наркотических веществ и наркотических лекарственных средств, способных вызвать наркоманию.

Психоактивные вещества — вещества, которые при попадании в организм человека могут изменять восприятие, настроение, способность к познанию, поведение или двигательные функции. В повседневной жизни психоактивные вещества обычно именуется «наркотиками». К психоактивным веществам относятся также *алкоголь (в том числе и пиво), табак (никотин), кофеин.*

К **легальным** психоактивным веществам относятся вещества, не запрещенные законом к

употреблению, хранению и распространению, независимо от степени их вредного влияния на психику и организм человека, — это никотин (табак, сигареты, папиросы, сигары), алкоголь (все напитки, содержащие этиловый спирт), кофеин (крепкий кофе, чай). Большинство легальных психоактивных веществ отрицательно влияют на организм человека. За употребление легальных наркотиков люди не несут юридической (уголовной ответственности). Поэтому каждый человек, употребляющий легальные психоактивные вещества, несет за это личную ответственность (за свое здоровье и отрицательные последствия, которые возникают при употреблении легальных наркотиков).

К **нелегальным** психоактивным веществам относят: производные конопли (марихуана, гашиш, анаша и т.д.), опиоиды (героин, опий, морфий и т.д.), стимуляторы (экстази, кокаин, эфедрин, винт и др.), галлюциногены (ЛСД и т.д.), депрессанты, а также ряд других веществ. Употребление, распространение и хранение этих веществ противозаконно и влечет за собой уголовную ответственность.

Воздействие психоактивного вещества на человека зависит как от психического и физического состояния человека, принимающего вещество, так и от характера самого вещества, его дозы, степени «чистоты» и способа приема. Воздействие изме-

няется в зависимости от обстановки, условий приема того или иного вещества и обязательно от длительности его употребления.

Однако механизм воздействия на организм человека подобен для всех психоактивных веществ. При употреблении психоактивного вещества развивается **зависимость** — стремление снова и снова употреблять это вещество для достижения хорошего самочувствия или для того, чтобы избежать плохого самочувствия. При этом человек испытывает сильное желание принимать вещество и не может справиться с этим желанием или контролировать употребление.

Многие врачи-наркологи выделяют три вида зависимостей: социальную, психическую и физическую.

У подростка, попадающего в среду, где употребление психоактивного вещества является нормой, формируется внутренняя готовность к употреблению данного вещества (даже в том случае, если на данный момент у него существует негативная установка по отношению к его употреблению). Почему это происходит? Чтобы не быть отвергнутым, подросток принимает правила поведения, жизненные принципы и нормы поведения, отношение к психоактивным веществам, которые существуют в группе. Таким образом, он становится зависимым от среды общения — формируется **социальная зависимость**.

Прием наркотиков приводит к формированию **психической** зависимости. Она проявляется в том, что человек любыми путями стремится повторить ощущения, которые он испытывал после употребления психоактивного вещества, и избежать чувства тревоги и эмоционального дискомфорта, связанного с перерывом в их употреблении. При этом наблюдается тенденция к увеличению дозы принимаемого психоактивного вещества. При отсутствии физического дискомфорта человек не в силах отказаться от дальнейшего употребления наркотиков.

При дальнейшем продолжении приема психоактивных веществ формируется **физическая** зависимость. Психоактивное вещество становится необходимым участником процесса обмена веществ больного. В этом случае при прекращении приема наблюдается состояние физического дискомфорта различной степени тяжести — от легкого недомогания до тяжелых проявлений абстинентного синдрома («ломка»). При этом увеличивается доза вещества для достижения эффекта, первоначально возникавшего после меньших доз.

Можно выделить определенные **последствия употребления психоактивных веществ**.

Социальные последствия — нарушение способности общаться с другими без психоактивного вещества, решать повседневные проблемы, делать успехи, преодолевать трудности, возникновение

конфликтов в семье и в школе, пропуски занятий, прогулы, нарушение закона и др.

Психические последствия — нарушение внимания, памяти, умения думать, понимать, воспринимать новую информацию, раздражительность, агрессивность, галлюцинации, попытки самоубийства, попадание в психиатрическую больницу и др.

Последствия, связанные **с физическим здоровьем**, — нарушение работы органов и систем организма, разрушение внутренних органов. Ранняя смерть.

Юридические последствия — задержка правоохранительными органами и осуждение за хранение или распространение наркотического вещества; финансовые долги, воровство, заключение в тюрьму и др.



МИФЫ (ложные сведения о наркотиках и алкоголе)

- **От пива алкоголиком не станешь**

Это заблуждение. Несмотря на то что в пиве концентрация алкоголя меньше, чем в водке, это совершенно не значит, что данный напиток безобиден. Пиво является алкогольным напитком и, следовательно, вызывает привыкание. По мнению врачей-наркологов, пиво — отправная точка алкоголизма.

- **«Легкие» наркотики безвредны**

Это не так. Безвредных наркотиков не существует. Любые наркотики вызывают зависимость (как психическую, так и физическую). А зависимость ограничивает свободу выбора человека, резко сужая круг его интересов, мешая жить полноценной жизнью. Люди, употребляющие «легкие» наркотики, чаще, чем те, кто от них отказывается, становятся жертвами несчастных случаев, попадают в опасные ситуации. Есть медицинские доказательства того, что марихуана вызывает развитие ряда тяжелых заболеваний и психические расстройства, а также является прямым путем к употреблению «тяжелых» наркотиков.

- **Опасны только большие дозы алкоголя**

Опасны любые дозы. Даже небольшая доза алкоголя изменяет сознание, существенно снижает скорость реакции, создает иллюзию безопасности. Это может привести к попаданию подростка в опасную для здоровья и жизни ситуацию.

- **С первого раза зависимость не возникает**

Психическая зависимость от наркотиков может сформироваться с момента первого употребления. Кроме того, существуют случаи, когда первая проба наркотиков становится последней — человек умирает от передозировки. Поэтому экспериментировать с наркотиками опасно.

- **Наркомания легко излечима**

Только небольшому количеству из наркозависимых, находящихся на лечении в наркологических учреждениях, удается преодолеть наркоманию. С помощью врачей можно снять физическую зависимость. Гораздо сложнее избавиться от психической зависимости от наркотиков. Непременным условием в данном случае является собственное желание человека отказаться от наркотиков, приложение для этой цели больших волевых усилий. Особенно важной в такой ситуации становится помощь близких и поддержка специалистов (психологов, психотерапевтов).

Как узнать, употребляет ли подросток психоактивные вещества?

Для подростков, употребляющих практически любые ПАВ, общими являются следующие признаки:

1. Сильно расширенные (суженные) зрачки, покраснение глаз, резкое изменение аппетита (потеря аппетита или, наоборот, состояние сильного голода), излишняя двигательная активность или, наоборот, несвойственная медлительность.

2. У подростка меняется режим сна и бодрствования. Он бодрствует до 3—4 часов ночи, избегая общения с родственниками. Дома старается бывать как можно реже. Частые длительные отлучки



из дома постепенно перерастают в исчезновения на ночь.

3. Появления дома в странном состоянии, похожем на опьянение, но без запаха алкоголя.

4. Подросток заметно худеет.

5. При инъекционном способе употребления наркотика по ходу вен на руках, а позже на других частях тела заметны следы уколов.

6. Изменение приоритетов во всех сферах жизни. Постепенно исчезает интерес к прежним занятиям, часто полностью меняется круг общения.

7. Появляются новые «приятели», которых подросток предпочитает не представлять родителям, разговаривая с ними на лестничной площадке.

8. В речи появляются новые странные слова, в разговорах с приятелями употребляется много слов, обозначающих время, место, количество чего-то.

9. В квартире, в вещах подростка случайно обнаруживаются сушеная трава или непонятный порошок, аккуратно упакованные в явно стандартный сверточек, шприцы или упаковки от них, закопченные столовые ложки, фольга, цветные таблетки с выдавленными на их поверхности картинками, марки, не очень похожие на почтовые.

10. До неузнаваемости меняется характер подростка: немотивированная раздражительность, злобность, агрессия, отчуждение по отношению даже к самым близким людям. Резкие, внешне беспричинные перемены настроения.

Что делать, если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики?

Главное — **постарайтесь сохранять спокойствие, не поддавайтесь отчаянию и панике.** Некоторые родители, узнав, что ребенок употребляет наркотики, либо опускают в отчаянии руки, либо готовы выгнать его из дома. Здесь нужна точность действий.

Помните, что в данной ситуации нет смысла и времени разбираться, кто прав, кто виноват, обвинять кого-либо в том, что произошло. **Действуйте незамедлительно.**



Займитесь сбором информации. Узнайте все о приеме наркотиков вашим ребенком: что принимал (принимает), сколько, как часто, степень зависимости, осознание им опасности. Соберите информацию о той компании, о тех людях, с которыми ваш ребенок употребляет наркотики. Найдите информацию о специалистах и

учреждениях, в которых можно получить как психологическую, так и медицинскую помощь и поддержку.

Информацию можно искать с помощью знакомых, школьного психолога, СМИ, в том числе Интернета. Помните, что *всю полученную информацию необходимо подвергать анализу*. Не стоит доверять сомнительным объявлениям типа: «Потомственная целительница решит все ваши проблемы».

Реально оценивайте ситуацию. Скорее всего от вашего ребенка вам не удастся получить необходимую вам информацию. Возможно, он будет вас обманывать, или ничего не расскажет, боясь выдать своих «друзей».

Не давите, не демонстрируйте подозрительность или недоверие. Но не делайте вид, что всему верите. Продолжайте собирать информацию без помощи подростка. Дайте понять своему ребенку, что любите его независимо ни от чего, не откажетесь от него, будете стараться его понять и помочь ему.

Действуйте. Твердо и спокойно предъявите ребенку свою позицию, свои требования к его поведению. Постарайтесь оградить подростка от общения с людьми, которые привлекли его к употреблению наркотиков.

Обращайтесь за помощью: нарколог в поликлинике, психолог, психиатр, телефон доверия. Найдите людей, которые окажут вам помощь и поддержку.

Почему важно разговаривать с подростком о наркотиках и алкоголе?

Скорее всего вам легко будет назвать причины, по которым вы не хотите, чтобы ваш ребенок употреблял наркотики. А как вы относитесь к тому, что ваш ребенок время от времени употребляет алкогольные напитки? Например, пиво?

Большинство подростков к 14—16 годам не только пробовали, но и регулярно употребляют алкогольные напитки. Часто такая ситуация не кажется родителям опасной, ведь это «только пиво». На самом деле алкоголь, так же как и другие наркотики, способен изменять психическое состояние, самым непредсказуемым образом влиять на поведение и вызывать привыкание к нему.

Подростки, употребляющие алкоголь, чаще оказываются в опасных ситуациях: попадают в дорожно-транспортные происшествия, становятся жертвами таких преступлений, как нападение, изнасилование, избиение и ограбление. Употребление алкоголя к тому же связано с такими причинами смерти молодых людей, как утопление, пожар, самоубийство и убийство. Употребление подростком алкогольных напитков становится причиной проблем с учебой и дисциплиной в школе, во взаимоотношениях с окружающими. Алкоголь может

стать «первой ступенькой» к употреблению других наркотиков.

Таким образом, очень важно помочь вашему ребенку избежать употребления любых психоактивных веществ, в том числе и алкоголя.

Как построить разговор с вашим подростком?

В беседах со своим ребенком обязательно обсуждайте проблему употребления алкоголя и наркотиков. Помните:

- это не лекция или нравоучение — такой подход скорее всего вызовет у подростка только раздражение и неприятие вашей точки зрения. Лучший вариант — это дискуссия, в которой каждый имеет право высказать свое мнение, может внимательно выслушать мнение собеседника и поделиться своими чувствами и переживаниями;
- будьте искренни, внимательно, без насмешек выслушивайте вашего ребенка;
- продумайте ответы на вопросы, которые может задать вам ваш ребенок, найдите достоверную информацию о проблеме, которой будет посвящен ваш разговор;



- выбирайте подходящее для беседы время, когда вы и ваш ребенок свободны, чувствуете себя спокойно, вам никто не мешает;
- не стоит говорить «обо всем и сразу», лучше посвятить одной теме несколько бесед.



Как предотвратить употребление наркотиков и алкоголя подростком?

1. **Будьте в курсе тех событий, которые происходят в жизни вашего ребенка.** В этом случае у вас всегда будет тема для разговора, вы сможете помочь подростку избежать опасных ситуаций.

2. **Чаще беседуйте с вашим ребенком,** делитесь друг с другом мнениями по разным вопросам, в том числе об алкоголе и наркотиках. Ваш ребенок скорее всего имеет собственное мнение об их



В одном из исследований подросткам было предложено продолжить предложение: «Я отказываюсь от наркотиков, потому что...» Вот какие ответы были получены:

- «хочу жить», «хочу жить долго», «хочу жить полноценной жизнью» и т.п. — 24,2%;
- «мне это не надо», «это не для меня» — 21,8%;
- «не хочу быть зависимым от чего-либо» — 18,2%;
- «хочу быть здоровым» — 17,5%;
- «это вредно», «не приносит пользы» и т.п. — 13,5%;
- «не хочу» — 3,9%;
- «не нравится жизнь наркомана» — 3%.

употреблении. Четко определите и собственную позицию. Веской причиной для отказа подростка от употребления алкоголя или наркотиков является знание им вашей позиции по данному вопросу.

Такими причинами также могут быть неблагоприятная наследственность (наличие среди родственников людей, страдающих от любого вида зависимости) и сохранение подростком самоуважения. Обсудите с вашим ребенком, как выглядит человек, потерявший контроль над своим поведением в глазах окружающих? Какие чувства испытывает человек, когда вспоминает свое поведение в состоянии алкогольного или наркотического опьянения?

3. По возможности поощряйте **приглашение** вашим подростком **друзей к вам домой тогда, когда и вы находитесь дома**. Так вы можете больше узнать о друзьях и интересах вашего ребенка.

4. **Общайтесь с родителями друзей вашего ребенка**. Вы будете чувствовать себе более уверенно, когда знаете, что можете обратиться к ним за помощью в сложной ситуации, получить поддержку от людей, которые придерживаются сходных с вами принципов воспитания.

5. **Продумайте вместе с вашим ребенком, как ему вести себя в различных ситуациях, связанных с риском употребления алкоголя или наркотиков**. Можно попробовать вместе проиграть различные варианты поведения в таких



Варианты отказа

- Нет.
- Мне родители не разрешают.
- Мне это не надо (Это не для меня).
- Не буду и вам не советую.
- Спасибо, но я не хочу.
- Это не в моем стиле.

Запишите придуманные вами варианты:

случаях. Например, в случае предложения попробовать алкоголь или наркотики он должен уметь отказаться, твердо и уверенно сказать «нет», противостоять давлению и манипуляциям, обращаться за помощью к окружающим, в первую очередь к вам и поддерживающим его точку зрения друзьям.

6. Поощряйте интересы вашего подростка, которые избавят его от скуки, помогут занять свободное время, поддержат в стремлении следовать здоровому образу жизни. Например, занятия в спортивной секции, художественной или музыкальной школе. Это также поможет сформировать круг друзей вашего подростка, разделяющих с ним позитивные ценности.



7. Совместно с подростком **создайте семейные правила и сформулируйте установки по отношению к алкоголю, никотину и другим наркотикам.** Например, наркотики — под запретом на всю жизнь, дети и взрослые в вашей семье не курят, не

употребляют алкогольные напитки и ведут здоровый образ жизни; ребенок никогда не садится в автомобиль, если за рулем — человек, находящийся под воздействием наркотиков или алкоголя.

Санкции за нарушение этих правил можно также разработать вместе с вашим ребенком. Наказание за нарушение правил может предусматривать ограничение в общении с друзьями, просмотра телевизионных программ и фильмов, запрет компьютерных игр и т.п. Помните, что наказание не должно приносить вреда психическому и физическому здоровью ребенка.

8. По возможности всегда старайтесь **контролировать, где и с кем находится ваш ребенок.** Это поможет и вам, родителям, и вашему подростку чувствовать себя более уверенно, даст возможность избежать опасных ситуаций. Дайте понять вашему ребенку, что вы контролируете его не потому, что не доверяете, а потому, что беспо-

коитесь о нем и его безопасности. Одним из ваших «семейных правил» может стать следующее: «Всегда сообщать родителям, где и с кем ты находишься». Ваш ребенок должен быть уверен в том, что, попав в сложную ситуацию, обязательно встретит понимание и поддержку со стороны родителей.

9. Демонстрируйте здоровый стиль поведения. Согласно различным исследованиям, дети родителей, употребляющих алкоголь, с большей вероятностью также будут пробовать спиртные напитки. Будьте умеренны в употреблении алкоголя, садитесь за руль автомобиля только в трезвом состоянии, если на вашем домашнем празднике присутствуют алкогольные напитки, пусть там также будут альтернативные им безалкогольные и достаточное количество еды. Постарайтесь найти нестандартные варианты проведения досуга, организации семейных праздников, особенно без употребления алкоголя (выезд на природу, туристический поход, семейный концерт и т.п.).



В одном из детских садов в средней группе воспитатели и психологи провели небольшой эксперимент. Детей попросили сыграть в игру «Отмечаем день рождения». В первую очередь дети сдвинули столы, затем расставили на них игрушечную посуду. Следующим их шагом стало поднятие «рюмок» и «чоканье» или...

Что такое ВИЧ/СПИД?

ВИЧ — это **вирус иммунодефицита человека**. Этот вирус разрушает иммунную (защитную) систему организма, которая защищает его от инфекционных заболеваний. Люди, зараженные ВИЧ, называются «ВИЧ-положительными», «ВИЧ-инфицированными», «людьми, живущими с ВИЧ». Заражение человека ВИЧ-инфекцией со временем в большинстве случаев приводит к развитию у него СПИДа.

СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) — это комплекс заболеваний и проблем со здоровьем, который возникает из-за низкого иммунитета (пневмония, рак, инфекционные заболевания и др., обычно несвойственные людям со здоровой иммунной системой).



Цифры

В России в настоящее время зарегистрировано свыше 330 тысяч людей, живущих с ВИМ-инфекцией. Реальное количество ВИМ-положительных людей в России выше (многие, особенно молодежь, не всегда обращаются за медицинской помощью).

80 % ВИМ-положительных людей находятся в возрасте от 15 до 30 лет.

ВИЧ и СПИД — это не одно и то же. С момента заражения человека ВИЧ-инфекцией до развития у него СПИДа может пройти до 10 лет. Это время может изменяться в очень широких пределах в зависимости от особенностей иммунной системы и поведения человека (в первую очередь от соблюдения здорового образа жизни).

Заразившись ВИЧ-инфекцией, человек становится вирусоносителем и, оставаясь в течение длительного времени практически здоровым, является источником инфекции, то есть может передавать ВИЧ окружающим.

Как человек может определить, что он инфицирован ВИЧ?

После проникновения в организм, ВИЧ стремительно размножается, и начинают вырабатываться антитела для борьбы с вирусом. Наличие этих антител в сыворотке крови выявляется с помощью специальных тестов, анализов крови. Антитела появляются через 3—6 месяцев после инфицирования. Промежуток времени, когда вирус уже находится в организме, а антитела к нему еще не определяются, называется «периодом окна». В это время человек с ВИЧ уже может заразить другого человека при применении нестерильных инструментов (в том числе при внутривенном введении наркотиков), при половом контакте, от матери к ребенку — при беременности и грудном вскармливании.

Положительный результат теста говорит о том, что в организме человека обнаружены антитела к ВИЧ. Это дает основание для постановки диагноза ВИЧ-инфекции.

Отрицательный результат значит, что антитела к ВИЧ не обнаружены. Ситуации, когда тест может дать отрицательный результат:

- если человек не заражен ВИЧ;
- если человек заражен ВИЧ, но организм еще не выработал антитела к вирусу в достаточном количестве для определения существующими методами лабораторной диагностики («период окна»).

Сдать тест на антитела к ВИЧ можно в специальных центрах или больницах, поликлиниках, кожно-венерологических диспансерах (КВД), в кабинетах профилактики ВИЧ, имеющих в каждом округе Москвы.

Как передается и как не передается ВИЧ?

ВИЧ передается только через определенные жидкости организма: кровь, сперму, вагинальные выделения, грудное молоко.

Если одна из перечисленных жидкостей ВИЧ-положительного человека попадет в организм здорового, то вероятность заражения ВИЧ будет очень высокой.

Кроме перечисленных выше жидкостей, ВИЧ также выделен в моче, поте, слюне, слезах. Эти

жидкости содержат очень малое количество вируса, необходимого для заражения, поэтому они являются безопасными. ВИЧ не обнаружен в фекалиях, ушной сере.

Следовательно, существует только *три пути передачи ВИЧ-инфекции.*

- **Половой путь.** ВИЧ передается от одного человека к другому *во время незащищенного сексуального контакта.* Именно таким путем в настоящее время происходит большинство случаев передачи ВИЧ-инфекции. ВИЧ может передаваться от мужчины женщине, от женщины мужчине, от мужчины мужчине.
- **Через кровь.** ВИЧ передается через зараженную кровь или препараты крови.

Многократное использование медицинских игл и шприцев, без стерилизации в промежутках между использованием, также может приводить к передаче малого количества крови от одного человека к другому и, следовательно, к заражению ВИЧ. Этот путь передачи распространен среди людей, внутренне употребляющих наркотики и *пользующихся общим шприцем или иглой.* С любым использованным шприцем, не подвергнутым стерилизации, вирус может быть передан от зараженного человека следующему, кто будет пользоваться шприцем.

Возможна передача ВИЧ при попадании инфицированной крови в ранку на теле незараженного человека.

ВИЧ может передаваться через зараженную кровь, оставшуюся на инструментах для пирсинга, нанесения татуировок и т.д. Иглы, используемые для этих целей, также должны быть одноразового использования или стерилизоваться после каждого применения. Следует также избегать пользования общими зубными щетками и бритвами, хотя риск заражения таким путем минимален.

Заражение ВИЧ при переливании донорской крови маловероятно, вследствие обязательной проверки доноров на наличие антител к ВИЧ.

- **От матери к ребенку.** ВИЧ-положительная мать может передать вирус ребенку во время беременности, родов или при грудном вскармливании.

ВИЧ не передается:

- при пользовании общими предметами быта (мебель, учебники, тетради и др.),
- воздушно-капельным путем (кашель и чихание),
- через продукты питания и воду,
- при дружеских поцелуях,
- через рукопожатия и объятия,
- через посуду и столовые приборы,
- при обучении в одной школе, классе,
- при совместном купании в бассейне,
- при пользовании общим туалетом и ванной,
- через укусы кровососущих насекомых,
- во время поездок в общественном транспорте.

МИФЫ (ложные сведения) О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ И СПИДЕ

- **Комары распространяют ВИЧ**

Кровососущие насекомые, в силу особенностей анатомии и физиологии пищеварительной системы, а также свойств вируса, не способны передавать его от одного человека к другому.

- **ВИЧ передается через укусы животных**

ВИЧ — вирус иммунодефицита человека, он может жить и размножаться только в человеческом организме, поэтому животные не могут передавать ВИЧ.

- **ВИЧ/СПИД поражает только людей «группы риска» (гомосексуалистов, наркоманов и проституток)**

В настоящее время никто не застрахован от заражения ВИЧ. ВИЧ вышел за пределы привычных групп риска и циркулирует среди различных слоев населения. Лучший способ защиты от заражения ВИЧ — заботиться о своем здоровье и избегать рискованного поведения.

- **ВИЧ-инфекцию можно вылечить**

Современные подходы к лечению ВИЧ-инфекции позволяют лишь снижать количество вируса в крови, улучшая качество жизни и предотвращая

переход ВИЧ-инфекции в СПИД, но не могут полностью вывести ВИЧ из организма.

- **У ВИЧ-положительных матерей всегда рождаются ВИЧ-положительные дети**

Сейчас существуют лекарства, позволяющие проводить профилактическое лечение ВИЧ-положительной женщины в период беременности. В этом случае риск родить больного ребенка снижается с 30 % до 2 %. Однако вскармливать ребенка рекомендуется искусственно.



ПОДРОСТКИ И ПРОБЛЕМА ВИЧ/СПИДА

Проблема ВИЧ/СПИДа достаточно часто освещается средствами массовой информации: фильмы, плакаты, репортажи, статьи в газетах и журналах. Что из всего этого «информационного потока» помнит ваш ребенок, какие выводы для себя делает? Как будет себя вести? Вы не узнаете об этом, пока не поговорите с ним.

Как построить разговор с ребенком. «За чем разговаривать о ВИЧ/СПИДе с моим ребенком? Он вполне благополучен, не употребляет наркотики...» — достаточно типичный вопрос, который можно услышать от родителей. Ответить на него можно с помощью статистики: основным путем передачи ВИЧ-инфекции в настоящее время является половой путь, и возраст людей, которые попадают в группу риска заражения ВИЧ, — от 14 до 35 лет.

Принимая решение начать разговор о ВИЧ/СПИДе со своими подростками, родители объясняют его следующим образом:

- забочусь о безопасности своего ребенка;
- переживаю за его здоровье;
- хочу, чтобы мой ребенок получил правдивую информацию от меня, а не на улице или из телевизора;

- буду чувствовать себе более спокойно, зная, что мой ребенок сумеет себя защитить;
- считаю, что любые проблемы лучше предупредить, чем «решать по мере поступления».

Задача родителей не только **предоставить подросткам достоверную и научную информацию о ВИЧ/СПИДе**, но и **помочь им в принятии и следовании принципам ответственного поведения**.

Для подростков это в первую очередь **воздержание от половых контактов, отказ от употребления алкоголя и наркотиков**. Составляющими ответственного поведения также являются **верность в отношениях, использование презерватива при каждом половом контакте**.

Тема сексуальных отношений часто остается табуированной (запрещенной) во многих семьях, родители испытывают чувство неловкости при ее обсуждении. Сравните, что важнее — ваша неловкость при таком разговоре или безопасность вашего ребенка?

Подобные беседы покажут ребенку, что вы признаете за ним право быть взрослым. И не только не подтолкнут подростка к началу половой жизни, чего опасаются некоторые взрослые, а помогут ему самостоятельно принять ответственное решение о воздержании от начала половой жизни.

Так же как и в случае отказа от употребления наркотиков, мнение родителей может сыграть ре-



шающую роль в формировании позиции ребенка по этому вопросу. Открыто выскажите свою точку зрения, подчеркните, что ваше беспокойство продиктовано заботой о благополучии вашего сына или дочери. Обсудите с подростком **причи-**



Если вы испытываете недостаток информации по какому-либо вопросу или не знаете, как начать разговор со своим ребенком, вы всегда можете обратиться за помощью к специалисту (психологу в школе или психологическом центре).

ны, которые могут повлиять на принятие им решения о воздержании:

- семейные ценности и традиции;
- религиозные ценности (запрещена половая жизнь до вступления в брак);
- ответственное отношение к здоровью и будущему (риск заболевания ВИЧ/СПИДом и/или инфекциями, передающимися половым путем; риск нежелательной беременности);
- неготовность к половой жизни.

Подростки порой верят мифам (о наркотиках, ВИЧ/СПИДе, отношениях между юношами и девушками). Часто, находясь во власти подобных заблуждений, они совершают ошибки. Так, например, могут быть уверены, что доказательством любви служит согласие вступить в половые отношения или что наличие ранних половых связей является признаком «крутости», «современности», «взрослости». Помогите понять вашему ребенку, что это — неправда. Правда в том, что любящий человек с уважением отнесется к решению того, кого любит, примет и поймет его позицию, не станет обижаться и шантажировать «любовью». Признаком же «взрослости» является ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью близких.

Научите вашего ребенка быть внимательным во время посещения любого медицинского учреждения. В частности, следить за тем, чтобы его работники пользовались только одноразовыми или сте-



Диалог в школьном медкабинете (подросток и медсестра):

— Мария Ивановна, добрый день! Чам сегодня будут прививки от столбняка делать?

— Да, проходи. Сейчас и сделаем.

— Мария Ивановна, откройте, пожалуйста, при мне шприц. Мама говорит, чтобы я всегда видел, что шприц, при мне открывают.

рильными инструментами при инъекциях, при взятии анализов. Вместе с подростком обсудите, как он обратится к врачу (медсестре), какие вопросы, каким тоном задаст специалисту. Лучше всего, если вы вместе придумаете (вспомните) несколько таких ситуаций и проиграете их, по очереди меняясь ролями.

Иногда, чтобы не «отстать» от друзей, быть «как все», подростки решают сделать пирсинг или татуировку. Мало кто задумывается над тем, что прокалывание ушей общей иглой или татуировка в подпольном тату-салоне (где скорее всего не соблюдаются санитарно-гигиенические нормы) могут стать причиной заражения ВИЧ-инфекцией или гепатитами. Заранее обсудите эту проблему с подростком: ваша точка зрения по этому вопросу, как себя вести в подобных ситуациях (в том числе как уверенно отказаться от подобного предложения



приятелей), какие шаги необходимо предпринять, если вы разрешаете своему ребенку сделать пирсинг или татуировку.

Подумайте вместе, что действительно для вашего сына или дочери является ценным и важным, каким жизненным принципам он или она будет следовать, какими поступ-

ками может гордиться. На самом деле гораздо «круче» уметь отстаивать СВОЕ мнение, НЕ согласиться с тем, что не нравится и противоречит представлениям о правильном для тебя поведении, сохранить самоуважение.

Вы как родители лучше всех знаете своего ребенка: его характер, индивидуальные особенности, способы реакции в разных жизненных ситуациях. Только вы принимаете решение, о чем разговаривать с ним. Но скорее всего вы будете чувствовать себя более спокойно и уверенно, если знаете, что он владеет достоверной медицинской информацией о безопасном поведении, умеет противостоять давлению и манипуляциям со стороны окружающих.

Что такое манипуляция и как ей противостоять?

Каждый из нас часто сталкивается с манипуляцией. При этом мы не только подвергаемся манипуляции, общаясь с близкими и знакомыми, со стороны средств массовой информации, но и сами манипулируем окружающими нас людьми. Природа этого психологического явления такова, что человек часто не осознает, что им манипулируют, и считает, что он действует самостоятельно, принимая то или иное решение, совершая какой-либо поступок.

Итак, **манипуляция** — это преднамеренное воздействие, направленное на то, чтобы заставить другого человека принять решение или совершить действие, выгодное манипулятору.

Необходимо уметь не только распознавать манипуляцию, но и противостоять ей. Особенно важными эти умения становятся в ситуациях, которые могут оказаться опасными для жизни и здоровья вашего ребенка. Можно выделить некоторые наиболее типичные формы манипуляций, которые встречаются в подростковой среде.

«Брать на слабо». «Ты — слабак, что ли?», «Если ты настоящий пацан (мужик и т.п.), то ты сделаешь это», «Что, боишься?», «Да ладно, ты что — маленький?» — традиционные формулы данного метода манипуляции. Пообным образом подростка могут вынуждать доказывать свою состоятель-

ность (мужественность, взрослость и т.п.) через такие мнимые атрибуты взрослой жизни, как курение, алкоголь, наркотики и т.п.

«Хвастовство — зависть». Эта манипуляция использует особенности подросткового возраста, когда очень важно быть похожим на сверстников, ни в чем от них не отставать. Кто-то из приятелей хвастается своими (часто воображаемыми) «победами», например, пробой алкоголя, сексуальными отношениями, вызывая тем самым у других чувства неполноценности, отсталости, зависти и стремление как можно быстрее сравняться, восстановить равенство в опыте.

«Авторитет». Многие, причем не только подростки, легче поддаются влиянию со стороны старших по возрасту, лидеров группы, «авторитетов», даже если предложение совершить какой-либо поступок (принять точку зрения) не подкреплено ничем, кроме символов власти.

«Шантаж». Человек предлагает другому совершить желаемое им действие, угрожая чем-либо (например, «не буду с тобой общаться, дружить» и т.п.).

«Заговор». В данном случае подростки в группе договариваются между собой о каком-то способе воздействия на одного из своих членов, стиль поведения, ценности или мнения которого их не устраивают. Например, прекращают общаться с ним, высмеивают и стараются всячески «задеть». В этой манипуляции против подростка выступает

не один человек, а группа. Таким образом сила воздействия значительно увеличивается.

«Дашь на дашь» или **«Ты — мне, я — тебе»**. Человек должен платить услугой за услугу — данный принцип лежит в основании рассматриваемого метода. Манипулятор первым оказывает услугу (часто не всегда нужную), искусственно создавая отношения долга, а затем в определенный момент просит об ответной услуге (которая может быть связана с нарушением закона). Данный метод еще более эффективен в случае реального долга.

«Бесплатный сыр». Дорогостоящее вино (водка, коньяк) и по определению дорогие наркотики могут быть предложены бесплатно, «по доброте душевной». Трудно удержаться от соблазна попробовать «на халяву», не видя за этим истинные мотивы — приучить к употреблению и тем самым расширить рынок сбыта.

Таким образом, подросток часто оказывается перед выбором: как отказаться от действий, которые противоречат лично его принципам, ценностям его семьи. Учитывая психологические особенности подросткового возраста, принять такое решение, вести себя уверенно со сверстниками бывает достаточно сложно.

Итак, обратите внимание вашего ребенка на то, по каким признакам он может распознать манипуляцию:

- если человек чувствует «странность» эмоций (возникновение эмоций, не соответствующую

щих ситуации) или резкий эмоциональный всплеск — это может быть признаком манипуляции (навязанное чувство вины, долга, незнания, чрезмерное возбуждение, повышенный интерес и др.);

- если ограничивается личный контроль за ситуацией (отсутствие всей необходимой информации для принятия решения) и свобода действий;
- если дается обещание «незаслуженного», слишком большого (то есть нетипичного) вознаграждения;
- если требуется принимать решение «прямо сейчас». Аргументы типа «крайний срок», «последний экземпляр», «только сегодня» ВСЕГДА должны подвергаться сомнению.

Некоторые подростки уверенность путают с агрессией. Они понимают, что находятся в ситуации манипуляции, но боятся оказаться в «глупой ситуации» или обидеть других, не хотят уподобляться агрессорам. Научите вашего ребенка противостоять манипуляции: твердо, тактично, доброжелательно, настойчиво.

Одним из эффективных способов противостояния манипуляции психологи считают использование техники «заезженной пластинки». Его суть заключается в повторении своих слов, как на заигранной пластинке, однако при этом следует соблюдать определенную последовательность.

- Шаг 1. Если вы не уверены, что правильно поняли собеседника, расспросите его о деталях. Уточните, правильно ли вы его поняли, повторив за ним его слова.
- Шаг 2. Поняв суть просьбы, согласитесь с правом собеседника иметь собственное мнение.
- Шаг 3. Сообщите собеседнику, что вы не хотите делать то, о чем вас просят.
- Шаг 4. Если собеседник продолжает настаивать, «включайте пластинку», и соглашаясь с правом собеседника иметь собственное мнение (шаг 2), отказывайтесь выполнять его просьбу (шаг 3). При этом не спешите, выдерживайте паузу, будьте спокойны.



– Маш, пойдём со мной завтра на ночную дискотеку?

(Маша уже обсудила этот вопрос с родителями, и они вместе пришли к мнению, что девочка пока не будет ходить на такие мероприятия.)

– Ты хочешь, чтобы я пошла с тобой на ночную дискотеку?

– Ну да!

– Ты можешь пойти, если хочешь, но я не хочу идти на эту дискотеку.

– Маш, ну пошли, что тебе стоит!

– Даша, если хочешь, ты можешь пойти, а я не хочу.

– Если ты не пойдёшь – я с тобой дружить не буду!

– Ты перестанешь со мной дружить, если я не пойду с тобой?

– Да!

– Ты имеешь на это право, но я не хочу идти туда.

Психологи также рекомендуют следующие приемы конструктивного сопротивления в ситуации группового давления:

1. Немедленно определите свою позицию, не увиливайте и не придумывайте «уважительных» причин.
2. Повторяйте свое «нет» вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий.
3. «Поменяйтесь местами» и сами «наступайте» на противника: «Почему ты на меня давишь?»
4. Откажитесь продолжать разговор: «Я не хочу об этом больше говорить».
5. Предложите альтернативный вариант.

Также обсудите со своим ребенком, как средства массовой информации, в том числе реклама, манипулирует человеком.

Умение распознавать такие манипуляции и критично к ним относиться поможет вам и вашим детям:

- избежать попадания в опасные ситуации и сохранить здоровье (только в рекламе можно в огромных количествах пить пиво, оставаясь при этом здоровым и красивым);
- сэкономить деньги (отказываясь от совершенно ненужных покупок).

Научите ребенка видеть то, что старается скрыть реклама.

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Некоторые рекламные эффекты основаны на особенностях человеческого восприятия: например, использование для привлечения внимания эффекта 25-го кадра, музыки, цвета, игры словами, звуками, ритмом и т.д. Чаще всего реклама «играет на эмоциях» потенциальных потребителей. В рекламу привлекаются определенные образы: женские, детские, домашних животных или сценариев ситуаций — семейных (уют, досуг, единение); любовных (романтика, нежность, привлекательность); спортивных (азарт, борьба, победа). Реклама может быть поставлена как бытовая сценка,



образ жизни, демонстрация полета фантазии, создание настроения или образа с использованием специального музыкального сопровождения или личности-символа, как техническая экспертиза, научное доказательство или рекомендация и одобрение какого-либо компетентного лица; в рекламном ролике могут быть использованы физически привлекательные персонажи, дети, животные, символы бытового благополучия. Использование в роликах или плакатах таких персонажей повышает позитивное отношение к товару, рекламируемому с их помощью.



ПРОЧИТАЙТЕ ЭТИ КНИГИ:

Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. М.: Академический проект, 2005.

Вы можете изменить ситуацию. Поговорите со своим ребенком об алкоголе. М.: Российско-американский проект «Партнеры в профилактике», НИИ профилактики, лечения и реабилитации наркозависимых, 2001.

Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М.: ЧеРо, 2004.

Данилин А., Данилин И. Как спасти детей от наркотиков. М.: Центрполиграф, 2000.

Кривцова С.В. Навыки жизни: в согласии с собой и миром. М.: Генезис, 2002.

Леви В.Л. Как воспитывать родителей или новый нестандартный ребенок. М.: Торобоан, 2005.

Леви В.Л. Нестандартный ребенок. М.: Леви-Центр, 1996.

Ледлофф Ж. Как вырастить ребенка счастливым. Принцип преемственности. 3-е издание. М.: Генезис, 2005.



**ТЕЛЕФОНЫ В МОСКВЕ,
которые могут пригодиться вам
и вашему подростку:**

Горячая линия Московского городского центра
профилактики и борьбы со СПИДом
(круглосуточно, кроме воскресенья)

366-62-38

Телефон доверия по ВИЧ/СПИД
Просветительского центра «Инфо-Плюс»
(ежедневно, кроме понедельника,
с 11.00 до 23.00)

933-42-32

Городской детско-подростковый
реабилитационный комплекс «Квартал»
(оказание бесплатной медицинской,
психологической помощи подросткам,
употребляющим наркотики)

935-97-95

Телефон доверия для детей,
пострадавших от жестокого обращения
и конфликтных ситуаций
(в будни — с 16.00 до 21.00,
в выходные дни — с 10.00 до 20.00)

132-88-32

Телефоны ВАШЕГО города

Телефон доверия
для подростков и родителей

Телефон городского (областного) центра
по профилактике ВИЧ/СПИД

Телефон городского
наркологического диспансера

Телефон

Телефон

Делакова Н.В., Коблик Е.Г.
«НАВИГАТОР»:
ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ВИЧ/СПИД
И УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ.
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Директор издательства *Е.А. Мухаматулина*
Главный редактор *О.В. Сафуанова*
Ответственный редактор серии *Е.Г. Коблик*
Корректор *О.В. Квасова*
Художник *Ю.П. Конашенков*
Дизайн обложки *Д.Б. Шинкарев,*
А.В. Гущина
Оригинал-макет *С.В. Иванова*

Издательство «Генезис»
129366, Москва, ул. Ярославская, д. 21
тел./факс: (495) 682-51-35
тел.: (495) 995-08-89
e-mail: info@genesis.ru
www.knigi-psychologia.com

Подписано в печать 06.12.2006. Формат 70 x 100/32.
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл.-печ. л. 3,72
Тираж 500 экз. Заказ

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленных диапозитивов
в ППП «Типография "Наука"»
121099, Москва, Шубинский пер., 6