

## **Цикл лекций для родительского лектория по вопросам профилактики, предупреждения и раннего выявления потребления наркотических средств и психотропных веществ**

Подростковый возраст — один из самых сложных и уязвимых периодов в жизни человека. Это время бурных физиологических изменений, психологической перестройки, поиска идентичности и сепарации от родителей. Именно в этот период риск вовлечения в потребление наркотических средств и психотропных веществ возрастает многократно.

Современная ситуация характеризуется появлением новых синтетических наркотиков, агрессивным маркетингом в цифровой среде, доступностью «закладок».

Родители часто оказываются дезориентированы: они либо недооценивают угрозу, либо, столкнувшись с проблемой, впадают в панику и совершают ошибки, усугубляющие ситуацию.

Предлагаемый цикл лекций призван восполнить дефицит достоверной информации и практических навыков у родителей. Знания, полученные в ходе встреч, помогут взрослым стать для своих детей надежной опорой и главным защитником в мире современных рисков.

**Целью** цикла лекций является повышение родительской компетентности в вопросах профилактики, раннего выявления и грамотного реагирования на риски потребления психоактивных веществ подростками, а также укрепление детско-родительских отношений как основы психологического благополучия ребенка.

### **Задачи:**

1. Предоставить родителям актуальные данные о современных наркотических угрозах, механизмах формирования зависимости и правовых последствиях.
2. Научить распознавать ранние признаки вовлеченности подростка в употребление психоактивных веществ.
3. Сформировать у родителей практические навыки грамотной коммуникации с подростком на «трудные темы» и навыки конструктивного реагирования в кризисных ситуациях.
4. Развееьт распространенные мифы о «легких» наркотиках, «безвредных» экспериментах и невозможности помощи.
5. Познакомить с региональной и федеральной системой помощи (медицинские, социальные, правовые службы, НКО) и алгоритмами взаимодействия с ними.

Цикл лекций предназначен для родителей (законных представителей) подростков 11–17 лет, а также для специалистов, работающих с детьми и

семьями (педагогов, психологов, социальных работников), которые могут использовать материалы в своей профессиональной деятельности.

Цикл состоит из пяти взаимосвязанных лекций, каждая из которых раскрывает отдельный аспект проблемы. Лекции выстроены в логической последовательности: от анализа внешних угроз — к пониманию внутренних механизмов, от распознавания признаков — к практическим действиям и правовой грамотности.

№	Тема лекции	Краткое содержание	Ключевой результат для родителей
1	«Современные риски: наркопотребление в подростковой среде. Мифы и реальность»	Анализ современной наркоситуации: новые вещества, способы распространения (закладки, даркнет, мессенджеры), социальные и психологические ловушки для подростков. Разбор основных мифов о «легких» и «безвредных» наркотиках.	Осознание реальной картины угроз, формирование адекватного, неискаженного мифами восприятия проблемы.
2	«Психология зависимости: как и почему это происходит с нашими детьми?»	Механизм формирования зависимости: от первого эксперимента к тяжелой стадии. Особенности подросткового возраста как фактор риска. Личностные и семейные предпосылки (аддиктивный радикал, типы воспитания).	Понимание внутренних причин уязвимости ребенка, смещение фокуса с контроля на отношения.
3	«Практикум для родителей: ранние признаки и грамотная реакция»	Интерактивное занятие по диагностике поведенческих, эмоциональных и физических сигналов. Разбор типичных ошибок реагирования (запреты, истерики, отрицание). Отработка алгоритма «Первая помощь» на конкретных кейсах.	Умение своевременно замечать тревожные сигналы и владение тактиками конструктивного поведения в кризисной ситуации.

4	«Профилактика в семье: как говорить с ребенком о самом сложном и выстроить доверие»	Три кита доверия: доступность, безоценочность, надежность. Возрастные ступени разговора о зависимостях. Техники активного слушания, «Я-сообщений», разговора «в движении». Профилактика через отношения.	Овладение навыками доверительной коммуникации, создание в семье атмосферы, снижающей риск ухода ребенка в зависимость.
5	«Правовые аспекты и где искать помощь. Действуем вместе»	Ответственность несовершеннолетних за хранение и сбыт (административная, уголовная). Мифы об учете у нарколога. Система помощи: здравоохранение, соцзащита, НКО, службы доверия. Алгоритмы действий при задержании или подозрении.	Знание правовых последствий и четкое понимание маршрутов помощи (куда идти, кому звонить, как действовать).

Лекции проводятся в интерактивном формате, сочетающем:

- мини-лекции;
- дискуссии и ответы на вопросы;
- разбор кейсов и практических ситуаций;
- упражнения в парах и малых группах;
- раздаточный материал (памятки, алгоритмы, списки контактов).

Рекомендуемая продолжительность одной лекции: 45–60 минут.

Оптимальная периодичность: 1 раз в неделю или 1 раз в две недели.

По итогам прохождения цикла родители будут

1. Знать актуальные риски, механизмы зависимости, правовые нормы, адреса и телефоны служб помощи.

2. Уметь распознавать ранние признаки употребления, выстраивать доверительный диалог, грамотно реагировать в кризисных ситуациях.

3. Понимать важность собственной роли в профилактике и необходимость своевременного обращения за профессиональной помощью.

4. Владеть практическими инструментами для укрепления детско-родительских отношений и создания безопасной среды взросления.

## **Тема №1: «Современные риски: наркопотребление в подростковой среде. Мифы и реальность»**

**Цель:** повышение компетентности родителей в вопросах профилактики наркозависимости, формирование адекватного понимания проблемы и навыков раннего выявления риска.

**Оборудование:** раздаточный материал (памятки), стулья, расставленные полукругом для дискуссии.

### **Ход лекции:**

#### **Вступление (5 минут)**

*Приветствие:*

Добрый вечер, уважаемые родители! Спасибо, что нашли время прийти. Сегодня мы поговорим на тему, которую многие считают страшной, далекой или «социальной» проблемой, не имеющей отношения к их семье. Тема нашей встречи: «Современные риски: наркопотребление в подростковой среде. Мифы и реальность».

Почему это важно? Потому что мир меняется, и меняются угрозы. То, что мы знали о наркотиках 20 лет назад, сегодня уже неактуально. Новые вещества, новые способы распространения и новые ловушки для наших детей.

#### **Основной тезис:**

Наша задача сегодня — не запугать вас, а научить видеть риски, понимать язык подростка и знать реальные факты, отделив их от опасных иллюзий.

#### **Блок 1. Портрет современного риска (10 минут)**

Что изменилось в среде? Почему именно сейчас это актуально?

##### 1. Доступность и скрытность:

- Раньше, чтобы попробовать, нужно было идти в «плохой район». Сейчас закладки (тайники) делаются во дворах, в парках, у школ. Это превратило поиск в подобие квеста.
- Распространение через мессенджеры (Telegram, WhatsApp) и социальные сети. Покупка происходит в несколько кликов, часто бесконтактно. Родители могут даже не видеть денежных трат — оплата через криптовалюту или подставные сайты.

##### 2. Маркетинговая упаковка:

- Современные синтетические наркотики (спайсы, соли) активно рекламируются (в сетях) как «легальные», «безвредные», «для расслабления без последствий». Это главная ловушка.
- Они выглядят как удобрение, соль для ванн или просто цветные конфетки. Отсутствие запаха табака успокаивает бдительность.

### 3. Давление среды (цифровой гигиены):

· В интернете активно пропагандируется «легкий образ жизни без тормозов». Подростку сложно противостоять потоку информации и верно её интерпретировать.

## **Блок 2. Мифы и реальность (20 минут)**

*Работа с аудиторией: зачитываем миф, спрашиваем мнение родителей, затем даем реальность.*

Миф 1: «Это случается только в неблагополучных семьях. У моего ребенка всё хорошо, он учится, значит, нам это не грозит».

- Реальность: Зависимость не знает социальных границ. По статистике, наркотики пробуют дети и из обеспеченных, и из бедных семей. Часто именно дети из семей с гиперопекой или, наоборот, вседозволенностью находятся в зоне риска. «Хороший» мальчик или девочка могут начать употреблять из любопытства, от скуки или под влиянием авторитетного сверстника.

Миф 2: «Легкие наркотики (трава, спайс) не вызывают привыкания и безопасны. Это просто баловство».

- Реальность: Это самый опасный миф. Современные синтетические каннабиноиды (спайсы) в десятки раз сильнее природной конопли. Они бьют по психике мгновенно, вызывая необратимые изменения личности, психозы и шизофреноподобные состояния уже после нескольких месяцев употребления. Кроме того, это «ворота» к тяжелым наркотикам: когда эффекта от легких перестает хватать, человек переходит на «соль» или героин.

Миф 3: «Я сразу замечу, если мой ребенок начнет употреблять. У него будет затуманенный взгляд и шприц в руке».

- Реальность: На ранних стадиях внешних признаков почти нет. Современные синтетики могут не давать классических «красных глаз» или сильного запаха. Первые признаки — это изменения в поведении: смена круга общения, потеря интереса к прежним хобби, лживость, просьбы дать денег (или их пропажа), резкие перепады настроения от агрессии до апатии.

Миф 4: «Нужно просто запретить, запереть дома и контролировать каждый шаг».

- Реальность: Тотальный контроль и запреты приводят к обратному эффекту — бунту и большей скрытности. Подросток должен знать, что вы на его стороне. Профилактика строится на доверии, а не на слежке. Запертый ребенок найдет способ сбежать или обмануть, как только представится возможность.

### **Блок 3. Как распознать беду? Ранние признаки (10 минут)**

Разделим признаки на три группы:

#### 1. Поведенческие изменения (самые ранние):

- Ребенок перестал делиться тем, что происходит в школе/жизни.
- Появились новые друзья, с которыми он не спешит вас знакомить.
- Резко изменился режим сна: поздно ложится, долго спит днем.
- Потеря интереса к учебе, спорту, прежним увлечениям, частые прогулы школы.
- Требует больше карманных денег или у вас начали пропадать деньги/вещи.

#### 2. Физиологические признаки:

- Необычное расширение или сужение зрачков (не реагирующих на свет).
- Нарушение координации (шаткая походка) без запаха алкоголя.
- Неопрятность, безразличие к гигиене.
- Странный запах от одежды (химический, сладковатый, запах ацетона или жженой пластмассы — для синтетики).

#### 3. Цифровые следы (артефакты):

- Появление в телефоне фото/видео с непонятными порошками, таблетками, странными растениями.
- Переписка в мессенджерах с использованием сленга (соль, скорость, микс, кристаллы, закладка, клад, магнит, счет в казино/игре — часто это шифровка оплаты).
- Наличие в телефоне геолокаций в парках или лесополосах (поиск тайников).
- Важно! Наличие одного-двух признаков — еще не диагноз, но повод для пристального внимания и разговора.

### **Блок 4. Что делать, если вы заподозрили неладное? (5 минут)**

Алгоритм действий для родителей.

1. Не паниковать и не рубить с плеча. Истерика и скандал заставят подростка уйти в глухую оборону и замести следы.

2. Попытаться поговорить спокойно. Используйте «Я-сообщения»: «Я за тебя очень волнуюсь, мне кажется, с тобой что-то происходит. Расскажи мне, я не ругаться хочу, а понять и помочь».

3. Обратиться к специалисту. Не пытайтесь лечить сами и не верьте шарлатанам из интернета. Идите к наркологу (можно анонимно) и к психологу. Только специалист может провести тест (анализы мочи/крови) и определить, есть ли проблема.

4. Пересмотреть семейные правила. Часто, употребление — это крик о помощи или уход от проблем. Спросите себя: всё ли в порядке в семье? Достаточно ли внимания получает ребенок?

### **Заключение и ответы на вопросы (5 минут)**

Уважаемые родители, лучшая защита от наркотиков — это не запреты, а здоровая, доверительная атмосфера дома. Когда у ребенка есть надежный тыл, когда он знает, что его любят и примут любым, у него гораздо меньше шансов искать утешения в сомнительных веществах.

Будьте внимательны, но не навязчивы. Интересуйтесь жизнью ребенка, его друзьями, его миром. И помните: реальность такова, что беда может прийти в любой дом, но мы можем быть к этому готовы.

Раздача памяток.

Спасибо за внимание! Я готов ответить на ваши вопросы.

### **Раздаточный материал (Памятка для родителей)**

Краткое содержание лекции:

1. Не верьте мифам: «легких» наркотиков не существует.
2. Смотрите на поведение: резкая смена настроения, круга общения и привычек — главный маркер.
3. Говорите на одном языке: будьте для ребенка другом, а не надзирателем.
4. Не занимайтесь самолечением — обратитесь к специалисту.
5. Телефон доверия (общероссийский номер 8 800 2000 200).

**Телефоны доверия и экстренных служб**

Номер телефона	Название службы, направление деятельности
112	Единый номер вызова экстренных служб
101	Единый телефон пожарных и спасателей
102	Полиция
103	Служба скорой медицинской помощи
120	Служба помощи людям с наркотической зависимостью
129	Служба психологической помощи
55-82-22	Круглосуточная бесплатная психологическая помощь взрослым, детям, подросткам
55-82-22	Бесплатный круглосуточный телефон доверия граждан Центра психического здоровья.
55-95-90 55-51-95	«Отделение медико-психологической помощи для детей и подростков» Тверской областной клинический наркологический диспансер (помощь детям и молодежи с зависимостью от психотропных веществ, имеющим склонность к периодическому употреблению, с патологическим влечением к азартным играм)
50-21-71	Кризисный Центр (консультирование по проблемам семейных отношений, лечение неврозов, депрессивных состояний, панических и тревожных расстройств)
8-800-2000-122	Телефон доверия для детей и подростков и их родителей

## **Тема №2: «Психология зависимости: как и почему это происходит с нашими детьми?»**

**Цель:** сформировать у родителей понимание психологических механизмов формирования зависимости, помочь увидеть внутренние причины уязвимости подростка и мотивировать на выстраивание доверительных отношений.

**Оборудование:** флипчарт для записи ключевых мыслей, стулья по кругу.

### **Ход лекции:**

#### **Вступление. Связь с прошлой темой (5 минут)**

Здравствуйте, уважаемые родители. На прошлой нашей встрече мы говорили о «внешнем контуре» проблемы — о том, какие мифы окружают наркотики и как выглядит современная сцена потребления. Мы научились распознавать признаки.

Сегодня я предлагаю заглянуть глубже. Мы поговорим о «внутреннем контуре». О том, какая невидимая работа происходит в душе ребенка до того, как он впервые протянет руку к «колесу» или порошку.

#### **Основной тезис:**

Зависимость — это не просто вредная привычка и не отсутствие силы воли. Это сложный психологический процесс, попытка справиться с невыносимой внутренней реальностью. Если мы поймем механизм, мы перестанем задавать вопрос «Как он мог?» и начнем понимать, что мы можем сделать, чтобы этого не случилось.

#### **Блок 1. Что такое зависимость? Взгляд изнутри (10 минут)**

С точки зрения психологии, зависимость — это патологическая привязанность к объекту или действию с целью изменить свое психическое состояние.

Почему именно патологическая? Потому что здоровый человек регулирует свое состояние сам или с помощью других людей (поговорил с другом, поплакал маме в жилетку, сходил в спортзал). Зависимый человек делегирует эту функцию веществу.

Треугольник зависимости:

Нарисуем простую схему (можно на доске):

1. Боль (дискомфорт): Тревога, скука, обида, чувство пустоты, одиночество.
2. Вещество (действие): Прием наркотика (алкоголя, игровой процесс).
3. Облегчение (эйфория): Мгновенное, но искусственное изменение состояния.

Проблема в чем? Мозг очень быстро запоминает этот путь: «Если плохо — вот самое короткое решение». И в следующий раз при малейшем дискомфорте рука уже тянется не к телефону, чтобы позвонить маме, а к закладке.

#### **Блок 2. Подростковый возраст: зона турбулентности (15 минут)**

Почему мы говорим именно о подростках? Потому что сама структура этого возраста — идеальная почва для зависимости.

Три главные задачи подросткового возраста:

1. Сепарация: Отделиться от родителей, перестать быть их частью. Это нормально и нужно. Но этот процесс всегда сопровождается страхом и неуверенностью («Я сам, но мне страшно»).

2. Поиск идентичности: Кто я? Какой я? Свой среди своих? Подросток пробует разные маски. В этот момент мнение сверстников становится важнее мнения семьи.

3. Гормональная и нейробиологическая перестройка. Префронтальная кора (отвечающая за контроль и оценку последствий) еще не созрела, а центры удовольствия (лимбическая система) работают на полную мощность.

Как это связано с наркотиками?

Вещество дает ложное ощущение решения этих задач:

- Снятие тревоги сепарации: Употребил — и мне всё равно, что вы обо мне думаете. Я «свой» в компании употребляющих.
- Идентичность: Появляется новая роль — «опытный», «смелый», «свой в тусовке».
- Максимизация удовольствия: Мозг требует ярких эмоций, а наркотик дает их мгновенно и без усилий.

### **Блок 3. Воронка зависимости: от любопытства до ада (10 минут)**

Давайте проследим путь, который проходит психика. Это не происходит за один день.

Стадия 1: Эксперимент (Психологическая защита еще работает).

- Мотив: «Просто интересно», «Все так делают», «За компанию».
- Что происходит: Подросток контролирует процесс. Он пробует и думает, что в любой момент может остановиться. Это иллюзия контроля. Психика получает первый опыт «решения проблем легким путем».

Стадия 2: Поиск кайфа (Сдвиг мотива на цель).

- Мотив: «Хочу повторить те ощущения».
- Что происходит: Употребление становится целенаправленным. Человек ищет компанию, ищет повод. Прежние удовольствия (хобби, учеба) тускнеют. Яркость красок мира дает только вещество.

Стадия 3: Уход от боли (Физическая и психическая зависимость).

- Мотив: «Чтобы не было ломки», «Чтобы не думать о проблемах».
- Что происходит: Эйфории уже нет. Вещество нужно просто чтобы чувствовать себя «нормально». Без него — адская тревога, депрессия, боль. Замкнутый круг. Человек употребляет, чтобы выжить.

*Важно для родителей: если вы заметили проблему на стадии 1 или 2 — это лечится разговором и психологом. На стадии 3 нужны уже наркологи и тяжелая реабилитация.*

#### **Блок 4. Личность и семья: кто в группе риска? (15 минут)**

Мы подошли к самому важному. Почему один подросток попробует и скажет «фу, не мое», а другой «влетит» в зависимость с первого раза?

Психологические особенности личности, предрасположенной к зависимостям (аддиктивный радикал):

1. Низкая самооценка и неприятие себя. Ребенок не знает, за что его можно любить. Он считает себя «плохим».
2. Трудности с выражением чувств (алекситимия). Не умеет сказать: «Мне больно, обидно, страшно». Все эмоции либо загоняются внутрь, либо выплескиваются в крике.
3. Неспособность переносить скуку и фрустрацию. Если мне сейчас неинтересно — это катастрофа. Я должен немедленно получить удовольствие.
4. Инфантилизм. Нежелание и неумение брать ответственность за свою жизнь. «Во всем виноваты другие».

*Роль семьи (факторы риска, которые создаем мы, родители):*

- Гиперопека: Ребенок не учится справляться с трудностями сам. За него всё решают. Во взрослой жизни он не умеет переносить стресс — ищет «костыль».
- Эмоциональная холодность: Ребенок не получает принятия и любви. Он чувствует пустоту. Наркотик становится суррогатом тепла.
- Противоречивые послания: Словами «мы тебя любим», а действиями — вечная критика и обесценивание. Ребенок живет в постоянной тревоге.
- Культ успеха: «Ты должен быть лучшим». Ребенок боится не оправдать ожиданий. Снять этот непосильный груз помогает «допинг».

#### **Блок 5. Что делать? Смещение фокуса с контроля на отношения (5 минут)**

Если мы поняли механику, мы понимаем и мишени для работы.

1. Учите справляться с чувствами. Не запрещайте ребенку злиться или грустить. Проговаривайте его состояния: «Я вижу, ты злишься, это нормально. Давай подумаем, почему». Если он умеет называть чувства, ему не нужно будет их «заедать» или «закуривать».

2. Снимите груз ответственности за ваш успех. Ребенок должен знать, что он ценен сам по себе, а не за пятерки. Чаще говорите: «Я люблю тебя просто потому, что ты у меня есть».

3. Будьте «контейнером» для его эмоций. Когда ребенку плохо, не надо давать советы и спасать. Надо просто быть рядом. Обнять и сказать: «Я с тобой, мы справимся». Это формирует базовое доверие к миру и к себе.
4. Давайте дозированную свободу. Нельзя научиться плавать, не заходя в воду. Пусть ребенок ошибается и сталкивается с последствиями (в безопасных пределах). Это учит ответственности.

### **Заключение (5 минут)**

Уважаемые родители, мы сегодня разобрали сложную тему. Мы увидели, что зависимость — это не моральный порок, а попытка выжить в условиях внутренней боли.

Лучшая профилактика — это не лекции о вреде наркотиков. Лучшая профилактика — это теплая, принимающая атмосфера дома, где ребенок не боится быть слабым, где его слушают и слышат.

Зависимость часто начинается там, где заканчивается диалог. Давайте сделаем так, чтобы этот диалог никогда не прекращался.

Спасибо за внимание. Я готов ответить на ваши вопросы.

### **Памятка для родителей (к лекции №2)**

1. Поймите причину. Зависимость — это симптом. Вопрос не в том, «какой он плохой», а в том, «что ему так больно, что он хочет забыться».
2. Главный наркотик — дофамин. Вещества дают ложное удовольствие. Чтобы конкурировать с этим, нужно помогать ребенку находить радость в реальной жизни (спорт, творчество, общение).
3. Не читайте нотации. В состоянии тревоги или обиды слова не работают. Работают только объятия и спокойное присутствие.
4. Смотрите на себя. Часто проблемы ребенка — это зеркало семейных проблем. Начните с себя: достаточно ли тепла вы даете?
5. Ресурс родителя. Если вы чувствуете, что устали, злитесь или в отчаянии — обратитесь к психологу сами. Спокойный родитель — лучший антидот для подросткового кризиса.

*Примечание для лектора: После этой лекции хорошо провести небольшую рефлексию. Предложите родителям продолжить фразу: «Уходя отсюда, я подумал о том, что мой ребенок...». Это поможет перевести знания в плоскость конкретных отношений.*

## **Тема №3: «Практикум для родителей: ранние признаки и грамотная реакция»**

**Формат:** интерактивный семинар-практикум.

**Цель:** обучить родителей навыкам своевременного распознавания тревожных сигналов и тактикам конструктивного поведения в критических ситуациях.

**Необходимые материалы:** флипчарт/доска, раздаточные материалы (памятки-алгоритмы), ручки, бумага для заметок.

### **Ход занятия (60–70 минут)**

#### **Вводная часть. Переход от теории к практике (5 минут)**

Здравствуйте, уважаемые родители. Мы с вами проделали большой путь. Сначала мы разобрали, какие опасности существуют снаружи (мифы и риски среды). Затем мы заглянули внутрь (психология зависимости).

Сегодня — самая важная, практическая встреча. Сегодня мы не просто слушатели, мы — исследователи. Мы будем учиться видеть то, что часто скрыто, и реагировать так, чтобы не сломать дрова, а помочь.

Правило практикума: здесь нет «правильных» и «неправильных» ответов. Есть жизненные ситуации, и наша задача — найти наиболее безопасный и эффективный путь.

#### **Блок 1. Диагностика сигналов: учимся читать «черные метки» (15 минут)**

Теория 5 минут + интерактив 10 минут.

Мы часто ждем явных признаков: шприц, игла, странный порошок. Но зависимость, как болезнь, начинается задолго до этого. Давайте разложим сигналы на три уровня. Я буду называть признак, а вы определите, к какой сфере он относится и насколько он критичен.

Три уровня сигналов (записать на доске):

1. Поведенческие (П): Изменение привычек, ритма жизни, общения.
2. Эмоциональные (Э): Перепады настроения, апатия, агрессия.
3. Физические и бытовые (Ф): Внешний вид, запахи, вещи, «цифровые следы».

Интерактив «Светофор»:

Раздайте родителям карточки трех цветов (красный, желтый, зеленый) или просто попросите хлопать/поднимать руку.

Вы зачитываете признак. Задача — оценить уровень тревоги:

Зеленый: Бывает у всех, просто присмотреться.

Желтый: Повод для бдительного наблюдения и разговора.

Красный: Действовать немедленно.

Список признаков (зачитывать быстро):

1. Подросток стал поздно ложиться и поздно вставать в выходные. (Зеленый — гормональная перестройка, но Желтый — если это сопровождается изоляцией).
2. Из дома пропали деньги или ценные вещи. (Красный! Это уже не просто эксперимент, это криминал и тяжелая стадия).
3. В телефоне появились фото координат (лес, парк, двор) и переписка с эмодзи (снежинка, камень, флаг). (Красный — прямое указание на закладки).
4. Ребенок резко сменил друзей и не знакомит вас с ними. (Желтый — сепарация, но требует внимания).
5. От одежды пахнет сладковатым химическим запахом (пластик, жженая резина). (Красный — признак курения синтетики).
6. Подросток стал неряшливым, перестал следить за гигиеной. (Желтый/Красный в зависимости от длительности и сочетания).
7. Резко упала успеваемость, пропал интерес к хобби. (Желтый — повод искать причину).
8. Зрачки неестественно узкие (булавочные) или широкие, не реагируют на свет. (Красный — немедленно к врачу).

Вывод: Один признак — не повод для паники. Сочетание трех и более признаков из разных групп — это сигнал к активным действиям.

## **Блок 2. Ошибки реагирования: чего делать НЕЛЬЗЯ (10 минут)**

Часто родители, заметив неладное, от страха и любви совершают действия, которые толкают ребенка в пропасть еще быстрее. Давайте разберем анти-рейтинг реакций.

Мозговой штурм: Спросить у родителей: «Что, по-вашему, делать категорически нельзя?»

Записываем и комментируем (Список ошибок):

1. Истерика и ультиматумы: «Ты позор семьи!», «Вон из дома!», «Если еще раз — посажу под замок!».
  - Почему плохо: Подросток получает подтверждение, что он «плохой» и его не понимают. Чувство вины загоняет его в еще больший ступор, и он идет «за утешением» туда, где его не ругают — в компанию или к веществу.
2. Тотальный обыск и слежка без разговора: Рыться в телефоне, пока ребенок спит, читать личные дневники, ставить прослушку.

- Почему плохо: Если факт употребления не подтвержден, вы разрушаете доверие навсегда. Если подтвержден — вы становитесь «врагом», от которого нужно лучше прятаться.

3. Отрицание проблемы: «Это не наш метод, он просто устал», «У всех сейчас так», «Мой ребенок не такой».

- Почему плохо: Вы теряете драгоценное время. Болезнь прогрессирует, пока вы прячете голову в песок.

4. Чтение моралей при свидетелях: Устраивать разборки при друзьях, при одноклассниках.

- Почему плохо: Максимальное унижение. Ребенок никогда этого не простит и сделает всё назло.

### **Блок 3. Алгоритм «Первая помощь»: пошаговая инструкция (15 минут)**

Запомните простое правило: сначала диалог, потом диагноз, потом действие.

Шаг 1. Подготовка (если вы только подозреваете).

- Не нападайте с порога. Выберите момент, когда вы оба спокойны. Лучше всего во время совместной деятельности (готовка ужина, прогулка, поездка в машине), где нет прямого зрительного контакта «глаза в глаза».
- Заготовьте «Я-сообщения». Не «Ты опять...», а «Я чувствую тревогу», «Мне очень страшно», «Я замечаю, что ты изменился, и мне больно это видеть».

Шаг 2. Разговор (техника «Присоединение»).

Не начинайте с наркотиков. Начните с чувств.

Фразы-помощники: «Я вижу, что тебе последнее время тяжело. Ты стал каким-то дерганным/уставшим. Если захочешь рассказать — я рядом». «Мне кажется, ты отдаляешься от меня. Это нормально для твоего возраста, но я скучаю по нашим разговорам». (Если разговор заходит о веществе) «Расскажи мне об этом. Мне правда важно понять, что это тебе дает. Без оценок, просто расскажи».

Шаг 3. Действие (если факты подтвердились).

- Сохраняйте спокойствие. Скажите: «Я тебя люблю. То, что случилось — это беда, но не конец света. Мы справимся, потому что мы вместе».
- Четкая позиция: Вы против наркотиков, но за ребенка. Отделяйте поступок от личности.
- Конкретные шаги:

1. Медицинская диагностика: «Чтобы я перестал паниковать, нам нужно сдать анализы. Это поможет понять, есть ли угроза твоему здоровью. Давай сходим вместе, я буду рядом». (Анонимно в наркодиспансер или платную лабораторию).

2. Психологическая помощь: После (или до) анализов — к психологу. Важно: психолог нужен не только ребенку, но и вам. Семейная система дала сбой.

#### **Блок 4. Практикум: Разбор кейсов (Работа в группах) (20 минут)**

Разделить родителей на 3-4 группы. Каждой группе дается карточка с ситуацией. Задача: за 5-7 минут придумать вариант грамотной реакции.

Кейс 1. «Странный запах и вранье».

Мама заходит в комнату к 15-летнему сыну и чувствует сладковатый, химический запах. Сын сидит с красными глазами и говорит, что это просто «ароматизатор для комнаты» или «новый вейп у друга». Поведение странное: то смеется без повода, то заторможен.

· Вопрос: Ваши действия с первой минуты? Что скажете?

Кейс 2. «Нашел закладку».

Папа случайно увидел в телефоне 14-летней дочери геолокацию в лесу и фото «местности». При расспросах дочь кричит, что он вторгается в личное пространство и у нее «просто фотосессия природы».

· Вопрос: Как выстроить диалог, чтобы не спровоцировать агрессию, но прояснить ситуацию?

Кейс 3. «Деньги и пропажи».

Вы заметили, что из кошелька стали исчезать небольшие суммы. 16-летний сын постоянно просит деньги «на проезд» и «перекус», но приходит голодный. Вы нашли в его куртке странную трубочку и фольгу.

· Вопрос: С чего начать разговор? Признаться ли в том, что вы обыскивали карманы?

Кейс 4. «Друг позвал, но он не употребляет».

Сын сам приходит к вам и говорит: «Меня друг зовет попробовать "травку", говорит, это безопасно. Я не знаю, что делать. Боюсь показаться лохом».

· Вопрос: (Самый простой, но важный) Что ответить ребенку, который доверился?

*Обсуждение ответов. Лектор мягко корректирует, предлагает оптимальные варианты.*

#### **Заключительная часть. Ресурс родителя (5 минут)**

Уважаемые родители, мы сегодня проделали огромную работу. Но я хочу, чтобы вы запомнили одну важную вещь: спасти ребенка из болота должен тот, кто стоит на твердой земле.

Если вы сами в панике, в истерике, если вы не спите ночами — вы не поможете. Вы утонете вместе с ним.

Поэтому последний пункт нашего практикума — Правило кислородной маски: сначала наденьте маску на себя.

Если вы чувствуете, что злость или страх захлестывают — идите к психологу.

Если вы не знаете, как говорить — идите на родительские группы.

Если вам стыдно — помните, что стыд плохой советчик. Вовремя оказанная помощь — это не стыдно, это ответственно.

Вы для ребенка — главная опора. Будьте крепкими.

*Раздача памяток «Алгоритм действий в 5 шагов».*

Спасибо за работу! Я открыт для ваших вопросов.

### **Памятка-Алгоритм (Раздаточный материал)**

Если вы что-то заподозрили: 5 шагов

1. СТОП: не паниковать. Глубокий вдох. Паника — плохой советчик.
2. НАБЛЮДАТЬ: зафиксируйте 3-5 конкретных признаков (поведение, сон, общение, внешний вид) на бумаге. Не полагайтесь на память.
3. ПРИСОЕДИНИТЬСЯ: начните разговор не с претензий, а с чувств. «Я за тебя волнуюсь...», «Мне кажется, ты изменился...».
4. ПРОВЕРИТЬ: не ставьте «диагноз» сами. Единственный способ узнать правду — лабораторный тест (анализ мочи/крови). Лучше сделать это анонимно, но в присутствии специалиста.
5. ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ: нарколог, психолог, центры профилактики. Это не приговор, а лечение, как и при любой другой болезни.

Запрещено: кричать, бить, угрожать милицией (если нет прямой угрозы жизни), запира́ть дома, читать нотации в состоянии аффекта.

## **Тема №4: «Профилактика в семье: как говорить с ребенком о самом сложном и выстроить доверие»**

**Цель:** вооружить родителей практическими навыками построения доверительных отношений с детьми как основы первичной профилактики зависимостей, обучить техникам общения на «трудные темы».

**Формат:** мотивационно-практическая лекция с элементами тренинга.

**Оборудование:** флипчарт, стулья по кругу, возможно использование метафорических карт или просто бумаги для записей.

### **Ход лекции (60 минут)**

#### **Вступление. Почему запреты не работают? (7 минут)**

Добрый вечер, дорогие друзья. Мы завершаем наш цикл встреч. Мы говорили о внешних угрозах, о психологии зависимости, о том, как распознать беду и как действовать в кризисе. Но есть одна тема, которая стоит над всем этим. Тема, которая либо сводит на нет любые наши знания, либо делает нас неуязвимыми. Сегодня мы поговорим о профилактике через отношения. О том, как строить мосты, а не стены.

Давайте честно ответим себе на вопрос: хотим ли мы, чтобы наш ребенок был послушным? Или чтобы он был живым, думающим, умеющим отказывать и доверяющим нам настолько, что в любой сложной ситуации он придет к нам, а не пойдет искать утешения на улице?

Профилактика — это не разговор о вреде наркотиков. Это разговоры о жизни, о страхах, о любви, о боли и о выборе. Каждый день.

#### **Блок 1. Что такое «доверие» и из чего оно состоит? (10 минут)**

Доверие — это не данность. Это валюта, которую мы зарабатываем ежедневными действиями. Ее нельзя потребовать. Ее можно только заслужить.

Упражнение «Ассоциация» (работа с залом):

Назовите одно слово, которое у вас ассоциируется с доверием? (*Родители отвечают: надежность, безопасность, честность, спокойствие, тепло, открытость*).

А теперь вспомните, когда вы последний раз говорили с ребенком по душам, не воспитывая, не оценивая, а просто слушая?

Три кита доверия (*записать на доске*):

1. Доступность: Я могу прийти к тебе в любой момент, даже если я накосячил, и ты не отвернешься, не будешь кричать первым делом.

· Проверка для родителя: Ребенок знает, что вы отложите телефон, когда он к вам приходит?

2. Безоценочность: Ты можешь рассказать мне что угодно (ошибки, страхи, позор), и я не наклею на тебя ярлык «плохой». Я скажу: «Давай разберемся».

· Проверка: Что вы говорите, когда ребенок приносит двойку? «Ты ленивый» (оценка) или «Давай посмотрим, что пошло не так» (без оценки)?

3. Надежность: Если ты пообещал — сделай. Если сказал, что не будешь ругать — не ругай. Если пообещал забрать — забери.

· Проверка: Не обманываете ли вы ребенка по мелочам?

## **Блок 2. Возрастные ступени разговора о сложном (15 минут)**

Разговор о наркотиках в 7 и в 16 лет — это разные разговоры. Важно говорить на языке возраста.

Дети 6–10 лет (Младшие школьники):

- Их язык: Сказки, правила, авторитет взрослого.
- Как говорить: Четко и однозначно. «Есть вещества, которые помогают, когда ты болеешь (лекарства). А есть вещества, которые могут убить или сделать так, что мозг перестанет правильно работать. Их дают только врачи или родители. Брать что-то у чужих людей или у друзей нельзя никогда». Важно говорить о теле как о ценности, которую нужно беречь.

Подростки 11–14 лет (Младшие подростки):

- Их язык: Конкретика, интерес к телу, бунт против запретов.
- Как говорить: Аргументированно, без запугивания («от травки сразу умрешь» — они видят, что это не так, и перестают верить). Делайте упор на последствия для внешности, для мозга, для спортивных достижений. Используйте авторитетных для них людей (блогеры, спортсмены, которые говорят «нет»). И главное — репетируйте отказ. Проиграйте сцену: «Если тебе предложат, что ты скажешь? Давай потренируемся». Это дает готовый навык.

Старшие подростки 15–17 лет (Юноши и девушки):

- Их язык: Философия, смыслы, экзистенциальные вопросы, будущее.
- Как говорить: На равных. Признавайте их право на выбор. «Я вижу, ты уже взрослый. Ты сам принимаешь решения. Но я хочу, чтобы ты принимал их осознанно. Давай обсудим, что наркотики дают и что забирают. Удовольствие на час — и способность строить карьеру, отношения, здоровых детей. Твой выбор». Это снижает сопротивление («Меня не контролируют, я сам решаю») и повышает ответственность.

## **Блок 3. Техники разговора: как говорить, чтобы услышали (15 минут)**

Теория + отработка в парах.

Техника 1: «Активное слушание»

Когда ребенок приходит с проблемой, нам хочется сразу дать совет. Но это отбивает желание делиться.

- Ребенок: «Меня в школе достают, ненавижу всех!»
- Обычная реакция: «Не выдумывай, сам виноват, иди учи уроки». (Ребенок закрывается).
- Активное слушание: «Ты злишься на кого-то в школе? Расскажи, что случилось». (Мы называем чувство и открываем дверь).

Техника 2: «Я-сообщения» вместо «Ты-сообщений»

- «Ты меня обманываешь» (обвинение — защита).
- «Я очень расстроилась, когда узнала, что это была неправда. Я чувствую тревогу, потому что для меня важны честные отношения» (говорим о себе — нас слышат).

Техника 3: «Разговор в движении»

Подростки ненавидят разговоры «глаза в глаза» (это давление). Лучшие беседы случаются:

- В машине (нет зрительного контакта).
- На кухне за готовкой.
- На прогулке, когда идете рядом.
- Перед сном, в темноте (снижается тревога).

Практическое упражнение (10 минут):

Разделите родителей на пары. Один — «родитель», второй — «подросток».

- Ситуация 1: «Подросток» сообщает, что попробовал слабый алкоголь на вечеринке.
- Ситуация 2: «Подросток» говорит, что его друг предлагает ему «легкие» наркотики.

Задача «родителя» — отреагировать, используя техники активного слушания и «Я-сообщения». Затем меняются ролями.

Обсуждение: Что чувствовали в роли ребенка? Когда хотелось продолжить разговор, а когда — убежать?

#### **Блок 4. Ловушки общения и как их избежать (8 минут)**

Даже зная правильные техники, мы часто попадаем в ловушки.

1. Ловушка «Но».

- «Я понимаю, тебе трудно, **НО** надо учиться». Любое «**НО**» перечеркивает все, что сказано до него. Заменяем «**НО**» на «**И**»: «Тебе трудно, **И** при этом надо как-то сдавать экзамены. Давай подумаем, как».

2. Ловушка «Почему?»

- Вопрос «Почему ты это сделал?» провоцирует ложь и поиск оправданий. Заменяем на: «Что случилось?», «Что привело к этому?».

### 3. Ловушка «Тотальное табу».

- Если тема в доме под запретом («у нас не говорят о сексе/наркотиках/смерти»), ребенок идет за информацией в интернет или к друзьям. Важно создать пространство, где можно спросить о чем угодно, и тебе не прилетит по голове.

#### **Заключение. Ребенок как гость (5 минут)**

Есть одна мудрая мысль: «Наши дети — это гости, которые пришли к нам в дом. Мы должны их накормить, обучить, дать им любовь и мудрость. И отпустить. Мы не можем жить за них. Мы можем только подготовить их к большой жизни».

Уважаемые родители, лучшая профилактика — это не лекции о вреде, это теплый дом, куда хочется возвращаться. Это знание, что тебя примут любым. Это возможность поговорить о самом сложном без страха быть осужденным. Стройте диалог сегодня. Не ждите кризиса. Говорите не тогда, когда "уже поздно", а тогда, когда просто светит солнце или идет дождь, и вы вместе пьете чай. Именно в эти моменты куется тот самый щит, который защитит вашего ребенка в будущем.

Спасибо за работу! Я открыт для ваших вопросов.

#### **Памятка для родителей «Искусство доверия»**

1. Время для разговора: Найдите 20 минут в день, когда вы принадлежите только ребенку. Без телефона и телевизора.
  2. Правило трех «НЕ»: Не перебивай, не оценивай, не советуй (пока не попросят).
  3. Делитесь своим: Рассказывайте о своих ошибках в их возрасте. Это делает вас живым и доступным.
  4. Репетируйте отказ: Проигрывайте дома сценарии давления сверстников. «Нет — это полное предложение».
  5. Ценность тела: С раннего детства учите, что тело — это храм, и никто не имеет права вторгаться в него без разрешения (это касается и наркотиков, и насилия).
  6. Безусловная любовь: «Я люблю тебя не за пятерки, а просто за то, что ты есть».
- Говорите это вслух.

*Примечание для лектора: после этой лекции хорошо провести короткую рефлексию: попросить родителей написать на листочках одно обещание самому себе (что я изменю в общении с ребенком уже завтра). Это создает эффект личного обязательства.*

## **Тема №4: «Правовые аспекты и где искать помощь. Действуем вместе»**

**Цель:** Информировать родителей о правовых последствиях потребления наркотиков для несовершеннолетних и их семей, а также предоставить исчерпывающую информацию о системе бесплатной и анонимной помощи в регионе и стране.

**Формат:** Информационно-практический семинар с раздаточным материалом.

**Оборудование:** флипчарт, раздаточные буклеты с контактами, возможно приглашение юриста или сотрудника КДН.

### **Ход лекции (60–70 минут)**

#### **Вступление. От паники к действию (5 минут)**

Добрый вечер, уважаемые родители. Мы с вами прошли большой путь. Мы научились распознавать риски, понимать психологию зависимости, выстраивать диалог и доверие. Но знания были бы неполными без самого главного — без понимания того, КУДА идти и ЧТО делать юридически грамотно, когда беда уже на пороге.

Сегодняшняя тема — самая прикладная. Мы разберем законы (потому что незнание закона не освобождает от ответственности), развеем мифы о «страшном учете» и составим для каждого из вас конкретный маршрут помощи.

*Главный тезис:*

Вы не одни. В стране и регионе существует целая система — медицина, социальная защита, правоохранительные органы и НКО. Задача сегодняшней встречи — превратить эту абстрактную систему в понятный адрес и номер телефона, который вы сможете набрать в трудную минуту.

#### **Блок 1. Правовой ликбез: что нужно знать родителям (20 минут)**

##### 1. Ответственность несовершеннолетних

Многие родители думают: «До 18 лет ничего не будет, дети же». Это опасное заблуждение.

Административная ответственность (с 16 лет):

- Статья 6.9 КоАП РФ: Потребление наркотических средств без назначения врача. Штраф 4-5 тысяч рублей или арест до 15 суток.
- Статья 20.20 КоАП РФ: Потребление в общественных местах — те же санкции.

Важно: Если несовершеннолетний соглашается пройти диагностику или лечение, он может быть освобожден от ответственности. Это стимул для лечения, а не для наказания.

Уголовная ответственность (с 16 лет, по отдельным статьям — с 14):

- Статья 228 УК РФ: Хранение, приобретение, перевозка наркотиков. Даже «для себя». Крупный размер — от 3 лет лишения свободы.
- Статья 228.1 УК РФ: Сбыт (продажа, передача). Даже если ребенок просто передал «закладку» другу «бесплатно» — это может квалифицироваться как сбыт. Наказание — от 4 до 8 лет (по ч.1) и вплоть до пожизненного.

Важно: «Закладчик» — это не жертва, это соучастник преступления. Суд это не волнует, волнует только состав преступления.

## 2. Что происходит при задержании?

Алгоритм для родителей (если позвонил ребенок):

1. Не паниковать. Сохраняйте спокойствие.
2. Потребовать адвоката. Ребенок имеет право на защитника. Если нет денег — следователь обязан предоставить бесплатного (по назначению).
3. Не давать показания без родителей и адвоката. Ребенок может находиться в шоке и наговорить на себя лишнего.
4. Сотрудничать. Ваша задача — не «отмазать», а минимизировать последствия и подключить помощь.

## 3. Мифы об учете

Миф: «Если обратиться к наркологу, ребенка сразу поставят на учет и закроют все дороги».

Реальность:

- На профилактический учет ставят при разовом эпизоде, если ребенок согласен на наблюдение. Длится год. Если срывов нет — снимают.
- Диспансерное наблюдение: При установленном диагнозе «наркомания». Наблюдение у врача, регулярные явки.
- Анонимное обращение: Вы можете прийти в платный кабинет или в государственный наркодиспансер анонимно. Данные никуда не передаются, но и льготных лекарств не будет. Это способ проверить ситуацию без последствий.

Важно: Страх перед учетом часто мешает родителям вовремя обратиться за помощью. Помните: здоровье и жизнь ребенка важнее справки для ГИБДД через 10 лет. К тому же, снятие с учета при ремиссии — реальная процедура.

## **Блок 2. Система помощи: карта маршрутов (25 минут)**

Итак, куда бежать? У нас есть несколько секторов помощи..

### Сектор 1. Здравоохранение (Наркодиспансеры)

Это первая точка входа.

Что делают:

- Диагностика (химико-токсикологические анализы мочи/крови).
- Детоксикация (снятие ломки, очищение организма) — только по согласию.
- Консультация психиатра-нарколога.

Как попасть:

- Самостоятельно по полису ОМС (взрослые и дети).
- Особенность для несовершеннолетних: Осмотр врачом-наркологом проводится с согласия родителей (законных представителей). С 16 лет ребенок может давать информированное добровольное согласие сам, но родители всё равно имеют право на информацию о состоянии его здоровья.

Сектор 2. Социальная защита (Центры помощи семье и детям)

Здесь работают психологи, социальные педагоги, юристы.

Что делают:

- Мотивационное консультирование (помогают уговорить ребенка на лечение).
- Работа с семьей (созависимость).
- Помощь в оформлении документов.

Куда идти:

В любой районный Центр социальной помощи семье и детям (КЦСОН).

Сектор 3. Некоммерческие организации (НКО) и общественные объединения

- Бесплатные горячие линии.
- Консультирование зависимых и созависимых.
- Реабилитационные центры (часто на благотворительной основе или с использованием сертификатов).
- Группы поддержки.

Сектор 4. Правоохранительные органы (полиция, КДН)

Обращаться стоит, если:

- Есть угроза жизни ребенка.
- В доме обнаружены наркотики.
- Ребенок пропал.
- Вы знаете о месте сбыта.

Комиссия по делам несовершеннолетних (КДН):

Координирует всех. Если ребенок попал в поле зрения полиции, КДН будет курировать семью, направлять на лечение, в соцзащиту.

### **Блок 3. Практикум: Куда звонить и что говорить? (15 минут)**

Упражнение «Первый звонок»

Разбиваем родителей на группы. Каждая получает карточку с ситуацией и задачей: найти нужную инстанцию и сформулировать, что сказать.

Карточка 1. «Подозрение без фактов»

Вы нашли странные трубочки, поведение ребенка изменилось, но он всё отрицает.

Задача: Куда обратиться за консультацией, чтобы не навредить? Что сказать по телефону?

Ответ: Центр соцпомощи, психолог, анонимный кабинет нарколога. Фраза: «Здравствуйте, я хочу получить консультацию анонимно. У меня подозрения в отношении сына/дочери. Какие шаги мне предпринять?»

Карточка 2. «Задержание полицией»

Ребенка забрали с пакетиком. Звонок от него.

Задача: Ваши первые слова и действия.

Ответ: «Я сейчас приеду. Ничего не подписывай, не говори ничего без меня. Я везу помощь».

Карточка 3. «Согласие на лечение»

Ребенок (16 лет) сам признался, что хочет завязать, но боится огласки.

Задача: Куда идти, чтобы было анонимно и эффективно?

Ответ: Платный нарколог или анонимный кабинет при диспансере. Затем — НКО с программой реабилитации (там часто есть анонимные группы).

Памятка: Что говорить подростку о полиции

Важно объяснить ребенку его права простыми словами:

1. «Если тебя остановили — ты имеешь право позвонить родителям. Сделай это сразу».
2. «Ты имеешь право не открывать рюкзак без понятых».
3. «Ничего не подписывай, не прочитай внимательно. Если что-то не так — пиши "не согласен"».

#### **Блок 4. Действуем вместе: межведомственный подход (5 минут)**

Ни одна структура не спасет вашего ребенка в одиночку. Лечение в диспансере без реабилитации в НКО часто неэффективно. Реабилитация без поддержки семьи (КЦСОН) дает срывы. А без взаимодействия с КДН и школой система разваливается.

Золотой стандарт помощи:

1. Медицина: Снятие ломки, диагностика.
2. Реабилитация: Психологическая работа (НКО или центр).
3. Социализация: Помощь в учебе, работе (соцзащита).
4. Семья: Работа с родителями (психолог, группы).

#### **Заключение. Ресурсная карта (5 минут)**

Уважаемые родители, сегодня вы получили не просто знания, а конкретные инструменты. Страх неизвестности уходит, когда вы знаете, куда идти.

Помните: закон часто на стороне семьи, если семья готова бороться за ребенка. Учет — не приговор, а механизм контроля и помощи. Анонимность — ваше право. Специалисты — ваши союзники.

Главное — не молчать и не стыдиться. Обращаться за помощью — это не слабость, это ответственность.

Сейчас я раздам вам Единую памятку с контактами для нашего региона. Повесьте ее на холодильник. Возможно, она никогда не пригодится, но в критический момент вы не будете судорожно искать номер.

Спасибо за внимание и за этот цикл встреч. Вы — лучшие родители для своих детей, потому что вы учитесь.

### **Раздаточный материал: ЕДИНАЯ ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Куда обращаться за помощью (федеральные и региональные контакты)

1. Экстренная психологическая помощь:

8-800-2000-122 (круглосуточно, анонимно) Детский телефон доверия (единый общероссийский)

8(4822) 55-17-18 - круглосуточный телефон доверия Центра психического здоровья.

2. Медицинская помощь:

· Наркологический диспансер 8 (4822) 559590, г. Тверь, ул. Королёва, д.10

3. Социальная помощь:

· Центр социальной помощи семье и детям: 8 (4822) 45-37-11, Тверь, пр. Чайковского, д.26. Здесь помогут психологи, юристы, социальные педагоги.

4. Правовая помощь:

· Комиссия по делам несовершеннолетних (КДН): (4822) 45-38-39, доб. 1091, г.Тверь, наб.реки Лазури, дом 3, кабинет 30б.

### **Алгоритм действий при подозрении**

1. Не паниковать. Не кричать, не бить.

2. Позвонить на горячую линию (8-800-2000-122) и проконсультироваться, как построить разговор.

3. Сходить к психологу в Центр соцпомощи (самим, без ребенка).

4. Сдать анализы (анонимно или официально).

5. Обратиться к наркологу вместе с ребенком (или мотивировать его через специалиста).