Родителям: как уберечь подростка

Здоровый образ жизни, разговор без запретов и признаки, которые нельзя пропустить. Материалы для родителей обучающихся

Почему это важно знать каждому родителю

Никто не застрахован: «пробуют» не только дети из неблагополучных семей, но и отличники, спортсмены, тихие и послушные подростки. Алкоголь, никотин, «вейпы» и наркотические вещества остаются в списке рисков подросткового возраста — наравне с интернет-зависимостью и буллингом. При этом подавляющее большинство подростков, не начавших употреблять, называют главным сдерживающим фактором именно отношения с родителями, а не лекции о вреде.

Главный вывод исследователей профилактики: работает не запугивание, а доверие. Подросток, который может спокойно прийти к родителям с любой темой, реже скрывает проблемы и реже соглашается на «подработку» сомнительного характера.

Почему подростки пробуют: причины, а не оправдания

Жажда признания	«Быть как все», не потерять авторитет в компании.
Любопытство	Желание испытать «запретный плод».
Стресс и одиночество	Трудности в учёбе, конфликты, первая влюблённость.
Демонстрация взрослости	Желание доказать самостоятельность.
Скука	Незанятость, отсутствие увлечений и целей.
Пример из окружения	Употребляют старшие товарищи, знакомые, иногда — взрослые в семье.

Как построить разговор о ЗОЖ и рисках

- Начинайте заранее. Первый разговор — в 10–12 лет, а не «когда уже случилось».
- Говорите о честно о последствиях, но без страшилок. Преувеличенный страх вызывает обратный эффект и недоверие.

- Не превращайте разговор в допрос. Вопрос «Ты употребляешь?!» в лоб почти всегда даёт ответ «Нет». Лучше: «Что происходит у вас в компании с этим?»
- Оставляйте за подростком право на собственное мнение. Формулировка «с этим согласен/не согласен, но...» снижает сопротивление.
- Будьте примером. Убеждения работают, только если они совпадают с образом жизни взрослых в семье.
- Интересуйтесь жизнью ребёнка ежедневно. Друзья, музыка, игры, планы — знание круга общения снижает риски.

Тревожные признаки: что должно насторожить

Физиологические	Поведенческие	Социальные и учебные
Красные глаза, суженные или расширенные зрачки; нарушенная речь, походка; запах изо рта; следы уколов; потеря веса, аппетита; бессонница или, наоборот, вялость и сонливость	Резкие перепады настроения; агрессия или апатия; лживость, уход от ответов; потеря интереса к прежним увлечениям; странные письма и звонки, «закладки» в тайных папках телефона; уход из дома без предупреждения	Резкое падение успеваемости; пропуски занятий без уважительных причин; смена круга друзей; просьбы о деньгах, пропажа денег и вещей из дома; появление неизвестных сумок, пакетов, «аромапалочек», электронных сигарет

Важно: один признак — ещё не повод для паники. Подростковый возраст сам по себе даёт перепады настроения и усталость. Тревогу вызывает сочетание нескольких признаков и их устойчивость во времени.

Что делать, если подозрение подтвердилось

- Сохраняйте спокойствие. Крик и скандал закрывают дверь к доверию — подросток уходит к тем, кто «не читает нотаций».
- Выясните факты. Спросите прямо, но без обвинений, что происходит. Выслушайте до конца.
- Обратитесь за помощью к специалистам. Школьный психолог, врач-нарколог (консультация анонимна), телефон доверия. Раннее обращение — ключ к решению проблемы.

- Не изолируйте подростка. Жёсткий домашний арест без поддержки загоняет проблему внутрь.
- Не обвиняйте себя и не ищите виноватых. Задача семьи — не наказание, а помощь и возвращение доверия.

Чего делать нельзя

- Проводить самостоятельные «обыски» и унижающие проверки без оснований — это разрушает доверие быстрее, чем любая проблема.
- Ставить клеймо («наркоман», «алкаш») — ярлык подталкивает к соответствующей роли в компании.
- Скрывать ситуацию и отказываться от помощи специалистов из страха «что подумают».
- Бить тревогу по любому поводу — это обесценивает настоящие проблемы.

Правовая сторона вопроса

- Родители обязаны заботиться о здоровье и воспитании детей — ст. 65 Семейного кодекса РФ. За неисполнение обязанностей предусмотрена административная ответственность по ст. 5.35 КоАП РФ.
- Вовлечение несовершеннолетнего в употребление алкоголя, ПАВ — уголовное преступление (ст. 151 УК РФ), в том числе если это делает взрослый из окружения подростка.
- Сбыт наркотических средств наказуем с 14 лет (ст. 228.1 УК РФ), хранение без сбыта — с 16 лет (ст. 228 УК РФ). Понимание этих норм важно для разговора с подростком о «подработках» и «подержать пакетик».
- Продажа вейпов и алкоголя лицам до 18 лет запрещена законом; о фактах продажи можно сообщать в полицию и Роспотребнадзор.

ЗОЖ как главный «прививочный материал»

Профилактика — это не только разговоры о вреде. Устойчивость к риску даёт жизнь, в которой есть что терять и чем гордиться:

- Совместные активности: прогулки, велосипед, лыжи, бассейн, походы выходного дня. Свердловская область — идеальный полигон: Ганина Яма, Аракульский шихан, Тюшутские пещеры, Верхнепышминский городской парк.
- Занятия в секциях и кружках — спорт, музыка, робототехника, волонтёрство. Занятый подросток меньше скучает и меньше подпадает под уличное влияние.
- Режим сна и питания. Недосып и перекусы «на бегу» повышают тревожность и тягу к «легальным стимуляторам» — энергетикам, которые у подростков часто становятся первой ступенью.

- Традиции семьи: совместные ужины без телефонов, семейные выходные, «правило разговора» — о любом событии можно рассказать дома без страха.

Куда обратиться за помощью

Круглосуточные и анонимные линии

8-800-3333-118 — горячая линия Областной наркологической больницы
8-800-300-83-83 — телефон психологической помощи для подростков и родителей
8-800-2000-122 — общероссийский детский телефон доверия

О фактах распространения наркотиков

102 — полиция (экстренный вызов)
8 (343) 358-71-61 — телефон доверия ГУ МВД России по Свердловской области
8 (34368) 5-20-81 — телефон доверия МО МВД России «Верхнепышминский»

Не оставляйте без внимания надписи-трафареты, «закладки», незнакомые телефоны и ссылки на стенах домов, в лифтах и в интернете — сообщите по указанным номерам.

Рекомендация: не бойтесь обращаться к специалистам «на всякий случай» — консультация нарколога, психолога или телефон доверия анонимны, а раннее обращение помогает справиться с проблемой без тяжёлых последствий.

Материал подготовлен для размещения на сайте образовательной организации. Актуальность контактов: ноябрь 2026 года. Перед публикацией уточните номера и наименования организаций вашего муниципалитета.