

## Профилактика наркомании в семье

*Информационно-методический материал  
для педагогов и родителей*



## Содержание

1. Эпидемия наркомании	3
2. Почему подростки начинают употреблять наркотики?	3
3. Факторы риска развития наркозависимости подростка	4
4. Как Вы можете помочь своему ребенку?	6
5. Профилактика алкоголизма и наркомании у ребенка должна начинаться задолго до его рождения и даже зачатия	9
6. Как узнать, употребляет ли Ваш ребенок наркотики?	10
7. Если ребенок уже употребляет наркотики...	10
8. Родительские заповеди	11
Литература	12

## **1. Эпидемия наркомании**

В настоящее время в России на официальных наркологических учетах состоит десятки тысяч молодых людей, в том числе детей и подростков. По оценкам медиков и социологов примерно каждый тридцатый наркоман состоит на наркологическом учете. Зная об этом, можно оценивать реальный уровень наркомании в нашей стране. Эта цифра – более 5 миллионов.

Но опасно не само число наркоманов, а темпы распространения наркомании. Средний возраст вовлечения в наркоманию в России 13 - 14 лет (это 6-7 класс средней школы!). Каждый наркоман за свою жизнь вовлекает в наркоманию в среднем 7-10 человек. Таким образом, если взять отрезок в 15 лет (с 13 лет до 28) наркомания в этот период, если ей активно не противодействовать, возрастет в 7-10 раз.

Мы должны реально отдавать себе отчет, с угрозой каких масштабов столкнулась наша страна. При условии непротиводействия, наркомания распространяется в обществе как эпидемия. Это подтверждается и тем фактом, что за 10 лет, с 1985 по 1995, наркомания в России выросла в 10 раз, и только примерно к 2008 году усилиями правоохранительных органов, учреждений здравоохранения, других организаций темпы прироста наркомании были сведены к минимуму до 1-3 процентов в год.

По официальной статистике, в среднем по России умирает от отравления и передозировки наркотиками 30 тысяч человек ежегодно. Сравните эту цифру с числом потерь советских войск в десятилетней войне в Афганистане, где погибло 14 тысяч человек. Но 30 тысяч - это те случаи, когда диагноз поставлен четко – смерть от передозировки или отравления наркотиками. Никто не считал, сколько умирает вследствие приема наркотиков от гепатита, цирроза печени, воспаления легких, инсультов, сепсиса. А сколько тел было просто найдено в гаражах, на лестничных клетках! Невозможно подсчитать, сколько своих родственников наркоманы загнали в гроб, сколько матерей и отцов умерло от инфаркта, сколько покончило жизнь самоубийством, сколько людей в год было убито людьми (точнее нелюдьми) в наркотическом опьянении.

## **2. Почему подростки начинают употреблять наркотики?**

Каждый из родителей испытывает беспокойство сегодня за своего ребенка. Почему дети становятся наркоманами? Чего им не хватает в обычной жизни? Почему они так стремятся к потусторонней реальности? Что могут сделать родители, чтобы уберечь их? Все эти вопросы не дают покоя многим родителям.

Кругом столько интересного, а дети не знают чем заняться. Некоторые ходят на танцы, плавание, занимаются музыкой, т.е. заняты, но уверены ли Вы, что это то, что нужно, что действительно интересно вашему ребенку? Важно не просто занять ребенка чем-то, а заинтересовать его, чтобы он смог получать удовольствие от этого. Ребенок должен получать радость от того, что он делает. По сути, стрессам, напряжению, тревоге, депрессии в нашей жизни может противостоять только одно – это удовольствие. С этим словом связано все то, что дает нам возможность расслабиться и забыть о тяжелых минутах. Хорошая книга, спорт, общение с друзьями – все это удовольствие. И, если ребенка с детства не научить находить для себя все то, что полезно, что может дать разрядку и увести от проблем, то он со временем может найти сам удовольствие в алкоголе и наркотиках.

Поэтому пока ребенок тянется к Вам, еще готов проводить с Вами время – нужно сделать все, чтобы найти ему интересное занятие. И лучше, если это будет общее увлечение, семейное хобби. Тут можно «убить сразу двух зайцев» – увлечь ребенка и добиться взаимопонимания. Ведь еще одной из причин пристрастия к наркотикам является ощущение ребенком одиночества, непонимания близких ему людей. Если же у Вас в семье есть общее интересное дело, которое увлекает всех и дает возможность вместе действовать, - скорее всего, Вам удастся избежать непонимания. И ребенок не будет чувствовать себя одиноким. Ведь рядом родители, и ему с ними интересно. А ведь это счастье – заниматься любимым делом.

Если разобраться в тех причинах, из-за которых дети начинают употреблять наркотики, то Вам будет гораздо легче разговаривать с вашим ребенком на эту тему.

Вероятность начала употребления наркотиков выше, если подросток недоволен своим окружением, любит приключения, любопытен, недооценивает опасность возникновения зависимости, считает себя в безвыходном положении. Многие из указанных причин употребления наркотиков нам, взрослым, возможно, покажутся смешными. И, тем не менее, для детей они вполне убедительны.

**Какие дети подвержены употреблению наркотиков?** Самый простой ответ – все. Любой ребенок может попасть под соблазн попробовать наркотики независимо от того, в каком районе он живет, в какой класс ходит, насколько он умен.

Предложение «попробовать это» может произойти где угодно – на вечеринке или в школьном дворе – и исходить от кого угодно – незнакомца подозрительной внешности или лучшей подруги.

***Психологи считают, что правдивая и полная информация о последствиях употребления наркотиков и умение противостоять искушению могут стать своеобразной прививкой для ребенка – мощнейшей защитой от опасности. И сделать такую прививку должны родители.***

### **3. ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ НАРКОЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКА**

Условно данные факторы можно разделить на 3 группы: внутрисемейные, социальные (подростковая среда), личностные.

Давайте попробуем проанализировать их подробнее.

#### **1) Внутрисемейные**

- Проблемы в семье, как материальные, так и эмоциональные, высокие показатели отчуждения детей и родителей. Степень риска возрастает при увеличении количества конфликтов между родителями и практически достигает максимума при их разводе.
- Закрытый, жёстко иерархизированный тип семьи с негибкими ролями её членов, формальными отношениями и преобладанием оценочно-контролирующей функции в ущерб ситуации самораскрытия, доверия и равнопартнёрства.
- Наличие близких родственников, страдающих алкогольной или наркотической зависимостью.

#### **2) Социальные**

- Неприятие личности подростка со стороны референтных групп сверстников. Он должен изменять своему «Я» и жить по законам данной группы. (Референтная группа — это социальная группа, которая служит для индивида своеобразным стандартом, системой отсчета для себя и других, а также источником формирования социальных норм и ценностных ориентаций).

- Недостаточное признание собственных заслуг в значимой подростковой среде. Низкая внешняя оценка в случае незрелости «Я» автоматически порождает низкую самооценку.
- Преобладание имитационного поведения («быть как все»).
- Высокие факторы зависимости от реакции друзей и ситуации, пассивность в изменении среды.
- Необходимость принадлежности к какой-либо молодёжной группе или компании, как средство усиления собственного «Я». Низкая самодостаточность, подмена «Я»-концепции, «мы — концепцией». Невозможность понять, где кончаются границы «Я» и начинаются границы «мы».
- Отсутствие близкого друга или близких друзей. Низкие показатели успеха и популярности у лиц противоположного пола.

### 3) Личностные

- Низкая жизнестойкость и стрессоустойчивость (см. экспресс метод определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Page), неумение добиваться своей цели, стремление получить от жизни всё «здесь и сейчас».
- Ранимость, обидчивость, эмоциональная неустойчивость. Неспособность к адекватному выражению своих чувств и контролю над ними, подгонка собственных чувств и эмоций под эмоциональный ряд внешнего окружения.
- Повышенная внушаемость.
- Стремление к удовольствию и изменению эмоционального состояния оказываются выше навыков самоконтроля.
- Неприятие «Я-реального», называемое комплексом неполноценности, при котором низкая самооценка сочетается с завышенными требованиями к себе. Именно наркотик часто становится главным способом её повышения.
- Неспособность справиться с навалившимся грузом проблем, отсутствие навыков преодоления чувства одиночества и подавленности, низкая саморегуляция.
- Несформированность морально-этических норм и принципов, делающих раскаяние невозможным в силу отсутствия внутреннего конфликта.
- Неготовность принять на себя ответственность за собственную жизнь и собственные поступки. Перекладывает ответственность либо на семью, либо на школу, либо на «вожака стаи».
- Повышенная конфликтность, противостояние авторитетам в сочетании с неспособностью продуктивного выхода из конфликта (см. тест Томаса). Асоциальное поведение.
- Низкая индивидуальная способность психологической защиты, не позволяющая справляться с эмоциональным напряжением.
- Низкий уровень заботы о себе в сочетании с неготовностью просить психологическую помощь в стрессовой ситуации.
- Безрассудное стремление к риску и поиску острых ощущений (см. тест Цуккермана).
- Незрелость механизмов логического мышления, не позволяющих анализировать ситуацию во всей её полноте.
- Низкий уровень познавательных интересов. Слабая успеваемость приводит к школьной тревожности (см. методику диагностики уровня школьной тревожности Филлипса).
- Отсутствие постоянных и устойчивых личных интересов и хобби. Ощущение скуки, как проявление инфантильности личности, неспособной найти себе дело по душе.
- Неуверенность в собственных силах, правильности выбора профессии, страх за своё будущее.

- Наличие других форм зависимого поведения (склонность к азартным играм, компьютерная и Интернет зависимость).
- Перенесённые в детстве травмы головного мозга, в том числе родовые травмы.
- Неудовлетворённость собственным физическим обликом и его несоответствие идеалам мужественности/женственности, принятым в подростковой среде. Низкие темпы полового созревания.

#### **4. Как Вы можете помочь своему ребенку?**

Существуют различные пути влияния на отношение детей к наркотикам. Рекомендуемые советы специалистов не всегда легко воплощаются, но они дают положительный результат по противодействию наркомании.

##### **Общайтесь друг с другом**

Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Если Вы по каким-то причинам перестали общаться, возникают проблемы, нарастает непонимание, и в итоге Вы оказываетесь изолированными от своего ребенка. Отсутствие общения с Вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Помните об этом и всегда будьте готовы к общению со своим ребенком.

##### **Выслушивайте друг друга**

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

- быть внимательным к ребенку;
- уделять внимание взглядам и чувствам вашего ребенка. Иногда эмоции и слова ребенка не совпадают. Он может сказать, что у него все хорошо, а глаза при этом блестят от слез.

##### **Ставьте себя на его место**

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что Вы осознаете, насколько ему сложно. Дайте ребенку понять, что Вам близки его проблемы, попытайтесь посмотреть на мир его глазами.

Расскажите ему о своем опыте. Расскажите ему, что и перед Вами стояли проблемы выбора и принятия решения. В сложных ситуациях очень помогает совместное обсуждение проблемных вопросов. Вспомните пословицу «Одна голова хорошо, а две лучше».

##### **Будьте рядом**

Вы не можете всегда быть рядом со своим ребенком. Вам нужно работать. Ребенок должен это понимать. Вы можете установить определенное время, когда можно собраться вместе и обсудить любые проблемы и заботы. Или договоритесь, что он может обратиться к Вам в любой момент, когда ему действительно это необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что Вам всегда интересно, что с ним происходит.

##### **Поговорите с ребенком о наркотиках**

Сегодня подростки узнают о наркотиках раньше, чем Вы думаете: из средств массовой информации, от сверстников или старших друзей. Но лучше, если ребенок узнает о наркотиках от Вас.

Объясните, что «легких» наркотиков не существует, они лишь «мостик» для перехода на более «тяжелые». Что психическая зависимость, развивающаяся при

курении марихуаны, «не отпускает» так же, как и физическая зависимость от алкоголя. И что порой всего одного укола героина достаточно для формирования пожизненной и стойкой наркомании.

Вы должны помочь детям осознать, что употребление наркотических веществ пагубно отразится на их здоровье и жизни.

Внушайте ребенку опасность даже однократного употребления наркотиков. Это способствует формированию защитного рефлекса.

Покажите ему веб-сайты антинаркотической направленности, пусть он почитает реальные истории наркоманов, посмотрит на фотографии возможных последствий.

Не держите ребенка в информационном вакууме – он заполнит его из других источников. И не факт, что они будут достоверными и адекватными.

### **Проводите вместе время**

Очень важно устраивать с ребенком совместный досуг. Пусть это будет поход в кино, на стадион и т.п. Поддерживая его увлечения, Вы делаете очень важный шаг в предупреждении употребления наркотиков.

### **Общайтесь с его друзьями**

Очень часто ребенок впервые пробует наркотик в кругу друзей. Друзья оказывают огромное влияние на поступки Вашего ребенка. Он может поддаваться чувству единения с толпой. Поэтому лучше знать друзей своего ребенка. Приглашайте их к себе домой. В этом случае Вы всегда сможете отслеживать, чем они занимаются.

### **Помните, что Ваш ребенок уникален**

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и Вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это в свою очередь заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.

Вместе с тем, важно помнить о балансе поощрений и наказаний при воспитании. Таким образом, ребенок тренируется переживать неприятности, пусть и незначительные. Выросший в атмосфере избыточной «любви», человек не сможет «держать удар» и будет искать суррогат той самой атмосферы, в том числе и среди наркотиков.

### **Подавайте пример**

Известно, что ни алкоголизм, ни наркомания по наследству не передаются. Передается лишь предрасположенность. Так у детей из пьющих семей в 7 раз больше вероятность формирования алкоголизма, чем у выходцев из семей, где практически не пьют. Но даже наличие предрасположенности вовсе не означает, что заболевание обязательно разовьется: все зависит от влияния семьи и окружающей ребенка социальной среды.

Здесь очень важен родительский пример.

### **Создайте приятную атмосферу в семье**

Для нормального развития детям нужна атмосфера заботы и внимания, уверенность в себе и в своих возможностях, в том, что он любимый и хороший. Но положительное самоощущение не возникает само по себе. Оно появляется в результате доверительных контактов с родными и близкими. Ребенок должен постоянно видеть и чувствовать, что его любят. Если ребенку дома комфортно,

у него хорошие, дружеские отношения с близкими, то вряд ли он потянется к наркотикам.

*Между прочим, сами юные наркоманы среди причин, которые их подтолкнули к употреблению наркотиков, чаще всего называют неблагоприятный климат в семье.*

### **Поддерживайте с ребенком эмоциональный контакт**

Вникайте в его интересы, сопереживайте его увлечениям, показывайте ему свою любовь. Как легко отмахнуться от маленького: «Потом пойдем в зоопарк, не видишь, я устала...», «Сейчас не могу тебя слушать, я занята», а ведь дети так любят что-либо делать вместе с родителями. И время, проведенное с ними, – лучший способ достичь духовной близости.

### **Воспитывайте у него жизнелюбие**

Не желательно, чтобы ребенок каждый день от Вас слышал, как тяжела жизнь, сколько вокруг плохих людей, какие ужасные дороги, какая гадкая погода... Лучше говорить о том, как хорошо быть здоровым, сколько интересных занятий и замечательных мест есть на свете, и какое счастливое будущее ждет вашего ребенка. Ведь если Вы сами не верите, что жизнь прекрасна и удивительна, что же Вы противопоставите наркотикам, утверждающим, что без них в этой жизни и радоваться - то нечему?

### **Учите самоуважению**

Предрасположенность к употреблению алкоголя и наркотиков непосредственно связана с тем, насколько человек себя уважает. Психологи утверждают, что дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще отвечают «нет», когда им предлагают попробовать спиртное или наркотики. Сформировать самоуважение у ребенка можно, если часто хвалить его даже за незначительные успехи, если помогать ему ставить перед собой реальные цели, если привлекать его к совместной с вами работе, чтобы он чувствовал себя частью команды и получал удовлетворение от выполненных обязанностей.

### **Помогите сформировать собственное отношение к наркотикам**

В 12–14 лет дети знают о наркотиках многое, они говорят о них друг с другом. Дайте ребенку понять, что с вами тоже можно об этом говорить. Если Вы избегаете этой темы, ребенок будет искать информацию у других людей, в том числе и у тех, кто употребляет или продает наркотики. Только сначала подготовьтесь к разговору, чтобы не оказалось, что ребенок знает о психоактивных веществах больше, чем Вы. Поводом для разговора может послужить фильм, статья, конкретная жизненная история. При разговоре не читайте лекций, не напирайте на вредность наркотиков для здоровья. Цирроз печени, гепатит В, СПИД – все это для ребенка пустые слова, здоровье для большинства молодых людей – вещь безусловная и само собой разумеющаяся, поэтому никакой ценности в их глазах оно не имеет. А сыграйте на том, что заложено в самой природе подростка, – стремлении к независимости.

Объясните ему, что, как только приблизится к наркотикам, он утратит всякую самостоятельность. Он превратится в заложника или в товар. На нем будут зарабатывать большие деньги – тысячи процентов прибыли. А он, как дурак, расплатится своей жизнью.

Следует научить ребенка, как себя вести, когда наркоман появляется среди знакомых. Кроме того, необходимо научить детей говорить «НЕТ» в рискованных для жизни и здоровья ситуациях.



## **Какие способы отказа Вы могли бы посоветовать своим детям?**

Вот несколько возможных вариантов отказа:

- **Нет, спасибо.**
- **Что-то мне не хочется, у вас есть сок или вода?**
- **Меня это не интересует.**
- **Ты говоришь со мной? Забудь об этом!**
- **Почему ты продолжаешь давить на меня, ведь я тебе, уже сказал(а) «нет»?!**
- **Отстань!**
- **Ты что?! У меня аллергия!**
- **Я не тороплюсь на тот свет.**
- **Нет уж, у меня и так вагон неприятностей.**
- **Мои мозги мне пока не лишние.**

Любой подросток может оказаться в ситуации, когда наркотики начал употреблять кто-то из его друзей или знакомых. В этом случае очень важно сразу повести себя правильно. Не вызываться на роль спасителя: не надеяться, что можно самому вылечить друга. Наркомана должны лечить врачи. Единственное, что подросток может сделать, – это объяснить своему другу, что, если тот не прекратит принимать наркотики, то он вынужден будет прекратить с ним дружбу. Внушите ребенку, что своим уходом он сможет подтолкнуть «падшего» друга к лечению, в то время как, оставаясь рядом с ним, будет выступать в роли сообщника. Нельзя покрывать друга - наркомана перед его родственниками. Наоборот, надо постараться его убедить «раскрыться» перед родителями, родители ему помогут. Пусть ваш ребенок знает, что никогда нельзя давать наркоману денег, устраивать ему ночевки...

*Статистика свидетельствует, что курение марихуаны – всего лишь первый шаг к употреблению других, более сильных наркотиков. 60% из числа тех, кто попробовал марихуану, в дальнейшем перешли на героин. И наоборот, только 1 из 98 человек, не пробовавших марихуану, решился на употребление героина.*

## **5. Профилактика алкоголизма и наркомании у ребенка должна начинаться задолго до его рождения и даже зачатия**

Огромное значение имеет поведение матери во время беременности. Употребление любых психоактивных веществ в любых дозах негативно влияет на ребенка. Это доказанный и неоспоримый факт. Вопрос лишь в том, будут ли это врожденные уродства, врожденное заболевание или изменения биохимии головного мозга, которое изменит психику будущего ребенка.

У героиновых наркоманок дети рождаются со сформировавшейся наркотической зависимостью, причем уже спустя 4 часа после родов у младенца может начаться самая настоящая «ломка». Но и вроде бы «безобидное» курение во время беременности оказывает влияние на будущее поведение детей и их здоровье.

В заключение можно сказать, что ключ к решению проблемы наркоманий лежит в крепких семейных узах, в создании такой семьи, члены которой уважают и любят друг друга. Взаимное уважение наполняет семейную жизнь новым смыслом и создает атмосферу, помогающую ребенку расти в здоровой среде. Кроме того, родители должны подавать пример в соответствии с теми идеальными нормами, которые они пытаются привить своим детям. Профилактика наркомании начинается с самих родителей.

## 7. Как узнать, употребляет ли ваш ребенок наркотики?

Сделать это трудно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет периодически. Многие признаки совпадают с теми, которые сопровождают процесс взросления. Важно сделать правильные выводы, если Вы заметите, что ваш ребенок:

- *избегает родителей, участия в семейных делах;*
- *стал скрытным, например, даже телефонные разговоры ведет так, чтобы его никто не слышал;*
- *стал постоянно лгать, хитрить и изворачиваться;*
- *стал неряшливым;*
- *периодически не ночует дома;*
- *убежденно отстаивает свободу употребления наркотиков;*
- *потерял интерес к старым увлечениям: спорту, музыке и т.д.;*
- *у него снижается успеваемость;*
- *часто выпрашивает деньги;*
- *пропажа из дома денег, ценностей, одежды, техники и т.д.*
- *раздражителен, агрессивен в обычных ситуациях;*
- *возвращается с дискотеки, вечеринки или с прогулки в странном состоянии.*

### **Более тревожные и явные проявления:**

- *следы уколов: маленькие красные точки, как правило, в районе вен;*
- *странные посторонние запахи от волос и одежды;*
- *чрезмерно расширенные или суженные зрачки, отсутствие заметной реакции зрачка (сужение – расширение) при резкой смене освещенности;*
- *внешний вид нездорового человека: бледность, покраснение глазных белков, коричневый налет на языке;*
- *похудение, нарушение аппетита от полной потери до «приступов обжорства»;*
- *наличие шприцев, игл, закопченных ложек или посуды, флаконов уксусной кислоты, ацетона, йода, растворителей и пр.;*
- *общие психические изменения: снижение памяти, неспособность мыслить логически, объяснять свои поступки и их причины.*



## 8. Если ребенок уже употребляет наркотики...

Если Вы выяснили, что ваш ребенок употребляет наркотические вещества или только подозреваете – ведите себя спокойно, не паникуйте.

Сделайте самое необходимое:

- *Проанализируйте факты.*
- *Быстро обратитесь к специалистам за консультацией и необходимым лечением.*
- *Обеспечьте поддержку. Постарайтесь убедить ребенка в том, что Вы хотите помочь ему. Часто молодой человек сам понимает, что попал в беду, но не находит в себе силы попросить о помощи.*
- *Обеспечьте помощь – себе и ребенку. Вспомните о тех людях, которые могут помочь Вам и вашему ребенку. Не стесняйтесь обратиться за*

помощью к семье, к друзьям. При необходимости вспомните и о профессионалах: психологах, медиках.

- *Ожидайте постепенных изменений. Если ваш ребенок употребляет наркотики регулярно, в один момент он этого не прекратит. Любые изменения будут идти постепенно и, скорее всего, с затруднениями.*

## 9. Родительские заповеди

1. Не старайтесь сделать из ребенка свою копию, он будет собой, даже если Вы этому будете активно противодействовать.
2. Не требуйте от ребенка благодарности только за то, что Вы дали ему жизнь. В свое время он даст жизнь Вашим внукам и уже этим вернет свой долг сполна.
3. Не вымещайте на ребенке свою злость и обиды за неудачи в работе или личной жизни. Все зло, которое Вы излили на ребенка, вернется к Вам.
4. Относитесь серьезно к проблемам ребенка, даже если Вам они кажутся смешными. У него меньше жизненного опыта, помогите ему, поделитесь своими знаниями.
5. Никогда не унижайте ребенка. Помните, что он такая же личность, как и все остальные, у него тоже есть чувство собственного достоинства.
6. Любите ребенка просто так, а не за то, что он талантлив, красив или умен.
7. Никогда не делайте чужому ребенку того, чего не сделали бы своему.

### Самое важное

Лучше всего от пристрастия к наркотикам подростка уберезет **крепкая дружная семья**, в которой принято делиться своими радостями и переживаниями. Но родителям не стоит закрывать глаза на существующую в обществе проблему наркотиков, даже если семья кажется благополучной.



## Литература

1. Азаров Ю.П. Семейная педагогика. Изд. – 2-е, испр. и доп. М.: Политиздат, 1985.- 238 с.
2. Школа без наркотиков. Книга для педагогов и родителей. Под ред. Л.М. Шипицыной.», Е.И. Казаковой. – 3-е изд., испр. и доп. Издательство «Образование и культура», С-Петербург, 2002. -160 с.
3. Будьте уверены! Информационно-методическое пособие для родителей по ранней диагностике и профилактике наркомании. Под ред. Администрации (Правительство) Курганской области Управление Федеральной службы РФ по контролю за оборотом наркотиков по Курганской области. Курган, 2004. – 15с.
4. Нэнси Ван Пелт. Искусство быть родителем. Изд.: «Источник жизни», 2006. – 352с.