

АЛКОГОЛЬ И ПОДРОСТКИ (памятка родителям)

Родителям, возможно, не нравится думать об этом, но правда в том, что многие дети и подростки пробуют алкоголь в течение обучения в средней школе и техникуме, - прежде, чем это им позволено пить по закону. Исследование показало, что почти 95 % детей уже в средней школе пробовали алкоголь.

Алкоголь влияет на восприятие человеком действительности и способность принимать правильные решения. Это может быть особенно опасно для детей и подростков, у которых еще мало опыта решения проблем и принятия решения.

Краткосрочные последствия принятия алкоголя включают:

- искаженное видение, слух, и координация;
- измененное восприятие и эмоции;
- похмелье;
- ослабление бдительности, которое может привести к несчастным случаям, потоплению, и другим опасным последствиям, и даже к использованию наркотиков или опасным сексуальным контактам;

Долгосрочные последствия могут быть такими:

- цирроз и рак печени;
- потеря аппетита;
- серьезный дефицит витаминов;
- болезни живота;
- повреждение сердечной и центральной нервной системы;
- потеря памяти;
- высокий риск передозировки;

Поэтому крайне важно, чтобы ваши дети знали обо всех этих опасностях, и знали, как сказать нет.

Распознаем и боремся с подростковым алкоголизмом.

Несмотря на Ваши усилия, Ваш ребенок может все равно употреблять или даже злоупотреблять алкоголем. Как об этом можно узнать?

Вот некоторые общие предупредительные знаки:

- запах алкоголя;
- внезапное изменение в настроении или отношении;
- ухудшения результатов в школе;
- потеря интереса в школе, спортивным состязаниям, или другим действиям;
- проблемы с дисциплиной в школе;
- изоляция от семьи и друзей;
- общение с новой группой друзей и нежелания представить их Вам;
- алкоголь исчезает из Вашего дома;
- депрессия и трудности связанные с развитием.

Важно не делать поспешных заключений, основанных только на одном или двух признаках. Юность - время изменений — физических, социальных, эмоциональных, и интеллектуальных. Это может привести к неустойчивому поведению и колебанию настроения, поскольку дети пытаются справиться со всеми этими изменениями.

Если Ваш ребенок употребляет алкоголь, обычно присутствует группа этих признаков, скажем, изменение круга друзей, поведения, одежды, отношения к вам, настроения, и плохие

оценка. Если Вы видите много изменений, и ищете все новые объяснения, поговорите с Вашими детьми, но не пропускаете алкоголизм.

Также попробуйте следующее:

- Следите за тем, куда Ваши дети идут.
- Знайте родителей друзей Вашего ребенка.
- Удостоверьтесь, что у Вас есть телефонный номер, по которому Вы можете связаться со своим ребенком.
- Сделайте так, чтобы дети регулярно отзывались, когда они вне дома.

Для подростков, особенно достаточно взрослых, подумайте о настоящем ведение переговоров или подписание поведенческого контракта. Этот контракт должен обстоятельно объяснить Ваши ожидания от поведения ребенка, и последствия, к которым приведет невыполнение правил.

Обязательно поощряйте ответственное поведение, такое как планирование количества выпитого, или зов на помощь взрослого вместо того, чтобы идти на поводу у неблагополучных друзей.

Важно держаться открытыми для коммуникации, и не ждать от ребенка слишком многого. Связь ответственных действий и свобод, таким как разрешение позже возвращаться домой, могут быть сильным фактором мотивации, чем наказание. Учите Ваших детей, что свобода идет только при наличии ответственности. Вообще говоря, это урок, который должен длиться целую жизнь.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ.

Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга. 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией. Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности.

Алкоголизм у подростков - довольно часто встречающееся явление, которое обычно начинает развиваться в 13-15 лет, реже - в более раннем возрасте (детский алкоголизм). По данным статистики каждый третий младший школьник уже знаком с алкоголем. Почти 40% из них впервые попробовали спиртное в 7 лет, около 5% - в 8 лет, а 15% - еще в дошкольном возрасте; примерно 25% подростков не считают пиво алкогольным напитком, а у наркологов уже давно есть термин «пивной алкоголизм».

Каким образом можно уберечь ребенка от раннего приобщения к алкоголю и развития алкогольной зависимости?

1. Общение.

Отсутствие общения с мудрыми родителями и педагогами заставляет ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют ребенку?

2. Внимание.

Умение слушать означает:

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

Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

3. Способность поставить себя на место ребенка.

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы плохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

4. Организация досуга.

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков.

5. Знание круга общения.

Очень часто ребенок впервые пробует алкоголь в кругу друзей. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Поэтому важно в этот период – постараться принять участие в организации досуга друзей ребенка.

6. Помните, что ваш ребенок уникален.

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. 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 ПАВ.

7. Родительский пример.

Употребление взрослыми алкоголя и декларируемый запрет на него для детей дает повод к обвинению в неискренности, в "двойной морали".

Употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". Нельзя стремиться к идеалу в ребенке, не воспитывая идеал в себе!

В заключении хотелось бы представить Вам замечательное стихотворение Дороти Л. Нолт.

«Дети учатся жизни, которой они живут»
Если детей критиковать, они учатся обвинять.
Если дети видят враждебность, они учатся драться.
Если дети живут в страхе, они учатся бояться.
Если детей высмеивать, они учатся быть застенчивыми.
Если дети видят ревность, они узнают что такое зависть.
Если детей стыдить, они учатся чувствовать себя виноватыми.
Если дети живут в атмосфере терпимости, они учатся быть терпеливыми.
Если детей подбадривать, они вырастают уверенными в себе.
Если детей хвалить, они учатся нравиться в себе.
Если детей принимать такими, какие они есть, они учатся видеть в мире любовь.
Если дети получают признание, они учатся быть благородными и щедрыми.
Если дети видят честность и справедливость, они знают, что такое правда и справедливость.
Если дети растут в безопасности, они учатся верить в себя и в тех, кто их окружает.
Если дети живут в атмосфере дружелюбия, они учатся тому, что мир прекрасен.
Если дети живут в атмосфере душевной чистоты, они учатся душевному спокойствию».