

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 7,5 клеток головного мозга, 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. Пьяница в семье - это горе в первую очередь детям. Алкоголь особенно вреден для растущего организма и «взрослые» дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности. К сожалению, проблема употребления алкоголя подростками до сих пор не теряет своей актуальности. Всем известно о вреде алкоголя для подростков, но мы до сих пор продолжаем игнорировать то, что несовершеннолетние пьют прямо на наших глазах, абсолютно ничего не стесняясь и не опасаясь.

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% - ещё в дошкольном возрасте; примерно 25% подростков не считают пиво алкогольным напитком. **Каждый третий подросток в возрасте 12 лет употребляет алкоголь, а в возрасте 13 лет – двое из каждых трёх. Главным фактором является то, что детей «угощали» алкоголем отец, дедушка или кто-то из родственников.**

Подростки и алкоголь несовместимы: несовершеннолетний из-за употребления спиртных напитков может начать отставать не только в физическом, но и в психическом развитии. Меняется привычное мировоззрение, родители перестают быть авторитетами и кажутся кем-то вроде врагов, от которых добра ждать не стоит. Также успеваемость в учёбе резко снижается, и появляется апатия к происходящему вокруг. Воздействие алкоголя на организм подростка пагубно и может привести к непредсказуемым результатам.

Вот некоторые из нарушений, которые ждут подростка употребляющего спиртное:

- *Наблюдаются сбои в работе желудочно-кишечного тракта;*
- *Характерно повреждение печени, развитие гепатита, цирроза печени;*
- *Нарушения в работе поджелудочной железы (панкреатит, перитонит);*
- *Нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы (тахикардия, проблемы с артериальным давлением и др.);*
- *Развиваются воспалительные заболевания почек и мочевыводящих путей (уретрит, цистит, пиелонефрит);*
- *Появление различных воспалительных заболеваний в лёгких, бронхах, гортани, носоглотке (хронический бронхит, бронхоэктатическая болезнь, пневмосклероз, туберкулёз лёгких);*
- *Снижение иммунной защиты организма, что ведёт к повышенной восприимчивости к инфекционным заболеваниям;*
- *Алкоголь наносит непоправимый вред эндокринной системе подростка;*
- *Возможное развитие и очень сложное протекание сахарного диабета;*
- *Изменение состава крови, анемия и т.д.*

Чтобы уберечь ребёнка от раннего приобщения к алкоголю и развитию алкогольной зависимости необходимо:

1. Общение.

Отсутствие общения с мудрыми родителями и педагогами заставляет детей обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить.

2. Внимание.

Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребёнку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребёнка, не споря с ним.

Не надо настаивать, чтобы выслушивал и принимал ваши представления о чём-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребёнок.

3. Способность поставить себя на место ребёнка.

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребёнок 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 ребёнком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Для ребёнка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от алкоголя.

5. Знание круга общения.

Очень часто ребёнок впервые пробует алкоголь в кругу друзей (сильное давление со стороны друзей). Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям и т.д.

6. Помните, что ваш ребёнок уникален.

Любой ребёнок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Когда ребёнок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребёнка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление алкоголя.

7. Родительский пример.

Употребление взрослыми алкоголя и декларируемый запрет на него детей даёт повод к обвинению в неискренности, в «двойной морали».

Нельзя стремиться к идеалу в ребёнке, не воспитывая идеал в себе!

Необходимо помнить, что есть обстоятельства, способствующие употреблению алкоголя – **факторы риска**. Обстоятельства, снижающие риск употребления алкоголя - **факторы защиты**.

Факторы риска для подростков:

- *Популяризация алкогольных напитков в кино, на телевидении, в рекламных изданиях.*
- *Притязание на взрослость (приём алкоголя представляется признаком самостоятельности, взросления, мужества).*
- *Алкогольное окружение (родители, сверстники и посторонние лица).*
- *Примеры сверстников, поиски дворовых компаний с распитием спиртных напитков.*
- *Развитие под влиянием опеки родителей безволия, зависимости, безответственности, неподготовленности к жизни внешне благополучных детей, боящихся преодолевать трудности, быстро поддающихся дурным влияниям.*
- *Особенности личности подростка, связанные с мозговой недостаточностью из-за неблагоприятно протекавшей беременности, родовыми и черепно-мозговыми травмами с задержкой физического и психического развития.*
- *Раннее начало половой жизни.*
- *Частые конфликты в семье, низкий уровень доходов в семье.*
- *Плохая успеваемость в школе, нежелание учиться.*
- *Проблемы при общении с родственниками, сверстниками.*

Факторы защиты для подростков

- *Благополучие в семье, сплочённость членов семьи, хорошее воспитание, отсутствие конфликтов в семье.*
- *Высокий уровень интеллекта, физическое и психическое здоровье, устойчивость к стрессам.*
- *Хороший уровень достатка в семье и обеспеченность жильём.*
- *Регулярное медицинское наблюдение.*
- *Низкий уровень криминализации в населённом пункте.*
- *Высокая самооценка, способность эффективно решать возникшие проблемы, устойчивость к давлению, умение контролировать свои эмоции и своё поведение.*
- *Соблюдение общественных норм.*

Профилактика алкоголизма у подростков имеет перед собой цель усилить факторы защиты и по возможности устранить факторы риска.

Надеемся, что данные рекомендации помогут Вам предостеречь детей, от неправильных поступков, найти с ними общий язык и стать друзьями друг другу.

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 вырастут уверенными в себе.

Если детей хвалить, они учатся нравиться 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 живут в атмосфере дружелюбия, они учатся тому, что мир прекрасен.

Если дети живут в атмосфере душевной чистоты, они учатся душевному спокойствию.