

## **«Профилактика употребления ПАВ в подростковой среде»**

*«Люди победили чуму, малярию, тиф... Но пьянство, наркомания, СПИД, словно злые джинны, терзают человечество. Эти проблемы в нашем обществе долгое время предавались забвению, но и в эту бездну рано или поздно пришлось бы заглянуть»*

*(Ч.Айтматов)*

Уважаемые родители! Еще вчера ваш ребёнок был совсем маленьким, и вы носили его на руках, называли малышом. Для него не существовало никого, кроме вас, и самой главной вашей проблемой было вовремя поменять ребенку пеленки. Еще вчера... А сегодня он уже почти взрослый, ваш ребенок-подросток. Он такого же роста как и вы, слушает бессмысленную музыку, приходит домой поздно и разговаривает на непонятном вам языке. У него свой взгляд на многие вещи, он пытается быть независимым. Попытки эти чаще всего приводят к конфликтам, непониманию и растущему отчуждению между вами. Порой у вас просто опускаются руки, и вы не знаете, что делать дальше. Как понять почти взрослого ребенка? Как вести себя с ним? Как уберечь от ошибок, ведь он еще совсем неопытный? Вы хотите для него только добра, но почему же все чаще он уходит, хлопнув дверью? Откуда все эти конфликты буквально “на ровном месте”, ведь еще так недавно вам казалось, что вы прекрасно знаете и понимаете своего ребенка? Вопросы, вопросы, вопросы... А среди них извечно-главные: что делать, и кто виноват. Не спешите отчаиваться, с подобными проблемами сталкиваются очень многие родители! Лучше попытаемся вместе найти выход из этой ситуации. Вам надо научиться жить под одной крышей с подростком, слышать и понимать его.

Задумайтесь для начала: все ли в порядке в вашей семье? Уютно ли себя в ней чувствует ребенок? Доверяете ли вы ему? Может показаться, что, вступая в подростковый возраст, ребенок отдаляется от родителей и живет только своими интересами. Это не так! **Семья была, есть и остается наиболее важным фактором, влияющим на его развитие, на формирование личности и мировоззрения.** Именно в семье ребенок получает свой первый опыт социального взаимодействия, общаясь с родителями, с братьями и сестрами. Именно неблагоприятная семейная ситуация является источником множества конфликтов между родителями и ребенком в подростковом возрасте. Очень важно, чтобы в семье царила атмосфера любви, доброжелательности, взаимоуважения, чтобы контроль со стороны родителей не был избыточным и не мешал развитию самостоятельности и ответственности детей. С подростками нельзя обращаться, как с детьми: они не терпят снисходительности и приказного тона. А вот дружеское общение, искренний интерес к делам и чувствам подростков помогут родителям установить с ними тесный контакт, наладить и укрепить отношения.

Ответственные родители передают ответственность своему ребенку за его поступки и собственное поведение, учат ребенка предвидеть последствия своих

действий и определять совместимость поступков с собственными ценностями. **Воспитать ответственного человека могут только ответственные родители.**

Испокон веков молодое поколение вызывало у взрослых негодование и шокировало своим грубым поведением. Нынешняя молодёжь также любит красивую жизнь, имеет дурные манеры и не уважает старших. С одной стороны, нет повода для волнения - всё происходит точно так же, как и много веков назад. Но с другой стороны наших детей окружает сейчас море соблазнов, среди них алкоголь, наркотики, токсикомания, которые могут разрушить их молодые жизни. И проблема зависимости подростков от ПАВ стала проблемой №1 как для школы, так и для родителей, и всего общества в целом.

**Психоактивными называются вещества** растительного и химического происхождения, непосредственно влияющие на психическое состояние человека, изменяющие его сознание.

**К психоактивным веществам относятся:**

- наркотики, наркотические вещества (в т. ч. конопля);
- алкоголь (в т. ч. пиво);
- некоторые лекарственные средства;
- токсические вещества (в т. ч. клей, бензин, газ и др.);
- психостимуляторы (в т. ч. кофе, чай, табак, кофеин).

Понятно, что употребление ПАВ - сложное и противоречивое явление современной массовой культуры. С одной стороны, употребление ПАВ поощряется рекламой в коммерческих целях. С другой стороны, употребление ПАВ является риском возникновения сердечно-сосудистых, онкологических и других заболеваний, а также это причина несчастных случаев и преступлений. Для взрослых людей курение и употребление алкоголя – их личное дело, в том случае, если это не приносит вред окружающим.

Как родители могут повлиять на выбор детей? Предлагаю вам послушать **притчу.**

«Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел тонущих в реке детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать на помощь. Тот стал помогать тем, кто ещё держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь. Но тот, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. «Разве тебе безразлична судьба детей?» - спросили спасатели. А путник ответил: «Я вижу, что вы вдвоём пока справляетесь. А я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в воду и постараюсь это предотвратить.» Эта притча говорит о том, что к решению проблемы «тонущих» детей существует 2 подхода:

- 1- предотвратить
- 2- спасти

## ***Задача родителей и педагогов - «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», т.е. заниматься профилактикой.***

В любом случае родителям, со своей стороны, необходимо выполнять следующие функции:

- Прививать сыну или дочери самостоятельность в поступках
- Формировать убеждение о вреде наркотиков, алкоголя, сигарет, опасности их употребления и фатальной закономерности расплаты.
- Осуществлять текущий контроль
- И самое главное, нужно рассказать и показать детям альтернативу этим веществам. Такой альтернативой может быть ваша любовь к ребёнку, добрые отношения в семье.

Отсутствие внимания, поддержки и одобрения ведёт к формированию у ребёнка таких черт личности, как незащищённость, отсутствие ощущения безопасности, неуверенность и тревожность. А это, в свою очередь, может толкнуть его к поиску способов обретения уверенности в себе, снятия стресса путём употребления ПАВ за компанию и в одиночку. Да, мы не можем, оберегая детей от невзгод жизни, поместить их под стеклянный купол. Но мы можем и должны позаботиться о том, что их окружает. Мы можем создать свою маленькую и очень добрую вселенную в семье, в своём доме. И пусть хотя бы здесь их окружает любовь! Ваше влияние на детей огромно, дети являются зеркалом ваших действий и мыслей. Будьте примером для своих детей во всём, и тогда нам не нужно будет их «спасать из реки дурных привычек»!

### **Принципы семейной профилактики употребления ПАВ:**

- Системность.
- Гибкий контроль.
- Терпение и деликатность.
- Индивидуальный подход.
- Поддержка.
- Наглядность.

Чтобы помочь ребёнку избежать привычки курения, родителям нужно приложить немало усилий. Но самое главное – **любить** своего ребёнка, **понимать** его и быть готовым всегда **прийти на помощь**. Только тогда все предложенные формы и методы будут действенны и эффективны.

Если же ваш ребёнок начал курить или попробовал употреблять психоактивные вещества, **как должны вести себя родители?**

<b>Правильные советы</b>	<b>Неправильные советы</b>
1. Не впадайте в панику. 2. Наблюдайте за ребёнком: его поведением, внешним видом, состоянием здоровья и аппетита, с кем дружит, как одевается, как относится к учебе, с кем	1. Разрешите смотреть телевизор, "гулять по Интернету" сколько хочет, чтобы только не ходил на улицу. 2. Устройте скандал, пригрозите каким-нибудь наказанием.

<p>долго разговаривает по телефону, какую музыку слушает и т. д.</p> <p>3. Постарайтесь обсудить возникшую ситуацию, когда ребенок не находится под воздействием алкоголя или наркотика.</p> <p>4. Постарайтесь объяснить ребенку, что вы понимаете, как сложно и нелегко ему, и несмотря ни на что, вы продолжаете любить его и готовы помочь.</p> <p>5. К серьезному разговору с ребенком надо хорошо подготовиться самому: продумайте убедительные контраргументы на его аргументы.</p> <p>6. Ведите разговор с ребенком в спокойной манере.</p> <p>7. Старайтесь избегать угроз, морализаторства.</p> <p>8. Устройте семейный ужин и поговорите о предстоящем совместном отдыхе летом.</p> <p>9. Соберите информацию о службах, которые оказывают помощь детям, не спешите идти к первому попавшемуся врачу.</p>	<p>3. Никому не рассказывайте, ни к кому не обращайтесь за помощью, "не выносите сор из избы".</p> <p>4. Каждый раз после прогулки демонстративно осматривайте ребенка, поносите его одежду, прокомментируйте ваши замечания.</p> <p>5. Как только в доме появились друзья ребенка, немедленно поставьте условие: чтобы духу их здесь не было.</p> <p>6. Принесите в дом как можно больше книг, брошюр, журналов, где все рассказывается о наркотиках.</p> <p>7. Пригласите в дом своих друзей и вместе с ребенком в их присутствии и при их участии обсудите возникшую проблему.</p> <p>8. Чтобы не вызвать гнев и бунтарство со стороны ребенка, ежедневно отпускайте его гулять, пусть все свободное время проводит на улице.</p> <p>9. Запретите ему слушать музыку, которая ему нравится.</p> <p>10. Всегда отпускайте ребенка на дискотеку, ему необходимо общение со своими сверстниками в неформальной обстановке.</p>
--	--

1. По мнению ученых, каждый ребенок обладает большими защитными возможностями психического и физического здоровья. Эти защитные возможности называют **защитными факторами**, благодаря которым ребенок сможет противостоять формированию вредных привычек, быть здоровым полноценным человеком и настоящим гражданином, невзирая ни на какие неблагоприятные обстоятельства.

2. Защитные факторы подразделяют на **внешние**, которые поддерживают ребенка в жизни, ставят его в необходимые рамки, очерчивают границы приемлемого поведения, и **внутренние**, связанные с его личностными качествами, определяющими стиль поведения ребенка.

<b>Внешние защитные факторы</b>	<b>Внутренние защитные качества</b>
<p>Поддержка семьи</p> <p>Родители, которые являются образцом социальных связей.</p> <p>Общение с родителями.</p> <p>Общение с другими взрослыми.</p> <p>Участие родителей в жизни школы.</p>	<p>Стремление к успеху.</p> <p>Стремление к учению.</p> <p>Хорошая успеваемость в школе.</p> <p>Выполнение работы по дому.</p> <p>Стремление помогать людям.</p> <p>Умение сопереживать людям.</p>

Положительный школьный микроклимат. Воспитание ребенка по единым правилам обоими родителями. Контроль со стороны родителей. Организация домашнего досуга. Хорошие друзья. Занятия музыкой. Дополнительное образование. Участие в общественной жизни по месту жительства	Сексуальная сдержанность. Навыки умеренного отстаивания своего мнения. Навыки принятия решений. Умение находить друзей. Навыки планирования. Реалистичная самооценка. Оптимизм
--	--

Вы спросите: ***"Сколько же защитных факторов у моего сына или дочери?"***

Ответ прост. Обычно дети располагают примерно 16 защитными факторами.

**Найдите время и вместе с детьми прочитайте и обсудите их.** Таким образом, вы узнаете, какими защитными качествами уже обладает ваш ребенок и какие защитные ресурсы ему необходимы. Помогите ему в этом!