

Алкоголизм у подростков. Памятка для родителей по профилактике алкогольной зависимости у детей и подростков.

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 алкогольного 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 заставляют ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют ребенка?

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 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 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!

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

Факторы риска:

Проблемы с психическим или физическим здоровьем инвалида.

Дети, рожденные и воспитанные родителями алкоголиками.

Общение с людьми. Регулярно употребляющими алкоголь и отсутствие устойчивости к давлению сверстников.

Личностные качества (низкий интеллект, низкая самооценка, переменчивость настроения, неуверенность в себе, нежелание придерживаться социальных норм, ценностей, поведения и т.д.).

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:

Благополучие в семье, сплоченность членов семьи, хорошее воспитание, отсутствие конфликтов семье.

Высокий уровень интеллекта, физическое и психическое здоровье, устойчивость к стрессам.

Хороший уровень достатка, обеспеченность жильем.

Регулярное медицинское наблюдение.

Низкий уровень криминализации в населенном пункте.

Высокая самооценка, способность эффективно решать возникающие проблемы, устойчивость к давлению, умение контролировать эмоции и свое поведение.

Соблюдение общественных норм.

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