

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.

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.

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!**

С памяткой ознакомлен(а).

Дата « ____ » _____ 20 ____ г.

Подпись _____

Профилактика алкогольной зависимости у детей и подростков.

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».

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:

- искажённое видение, слух, и координация;
- изменённое 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 принятия алкоголя:

- цирроз и рак печени;
- потеря аппетита;
- серьёзный дефицит витаминов;

- болезни живота;
- повреждение сердечной и центральной нервной системы;
- потеря памяти;
- высокий риск передозировки.

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

Признаки потребления несовершеннолетними наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических или других одурманивающих веществ, употребление алкогольных, слабоалкогольных напитков или пива.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ:

запах алкоголя изо рта;
затруднения при сохранении равновесия;
нарушения речи;
выраженное изменение окраски кожных покровов лица; -
покраснение глаз, сужение или расширение зрачков глаз; -
шатающаяся походка.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ:

беспричинное возбуждение, вялость;
нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;
уходы из дома;
пропуски занятий без уважительных причин;
бессонница или сонливость;
частая и резкая смена настроения;
изменение круга общения (лица асоциальной направленности, взрослые совершеннолетние лица);
снижение успеваемости в учебном заведении;
наличие долгов;
появление значительных сумм карманных денег;
совершение краж и (или) мелких хищений;
частое вранье, изворотливость, лживость;
проявление повышенного интереса и осведомленности о психоактивных веществах.

ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЗНАКИ:

следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки;
бумажные и денежные купюры, свернутые в трубочку;
капсулы, пузырьки, жестяные банки;
наличие лекарств снотворного или успокоительного действия; -
папиросы в пачках из-под сигарет.

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

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?

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?»

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.

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.