

ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА СРЕДИ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА.

К основным способам профилактики алкоголизма среди детей подросткового возраста специалисты относят:

1. просвещение родителей в форме лекций, бесед;
2. формирование нравственной культуры личности учащихся и осознания подростком ценности своего здоровья;
3. своевременное определение феномена психологической готовности к употреблению алкоголя у подростков;
4. ознакомление подростков со специальной литературой о вреде алкоголя.

Все эти способы могут быть использованы педагогами и психологами для профилактики подросткового бытового пьянства.

Индивидуальные беседы с родителями носят более обстоятельный и продуктивный характер, поскольку индивидуально родители приходят в школу в удобное для них время. Вместе с тем данные беседы проводятся в удобное для родителей время школьным психологом, так как учителя заняты проведением занятий. Удобно проводить беседы заочно – по телефону, поскольку родители соглашаются на составление диалога с психологом и в обеденный перерыв без отрыва от производства.

Работа с учителями и администрацией школы проводится в контексте просвещения и предложения партнерства с психологами и врачами для коррекции поведения подростков в контексте профилактики бытового пьянства, ознакомления с основными направлениями профилактической работы в образовательном учреждении и предложений по внедрению данных направлений в деятельность образовательного учреждения.

Основные **направления** профилактической работы в общеобразовательном учреждении:

1. Валеологическое

Задачи направления:

- Формирование здоровой школьной среды
- Обеспечение каждому подростку физиологического и психологического комфорта в школе.

Содержание работы:

- Реализация комплекса мероприятий по профилактике переутомления и учебных перегрузок
- Нормативная регламентация санитарно-гигиенических параметров школьной среды
- Рациональная организация учебной деятельности и режима дня школьников, учитывающая состояние здоровья детей, индивидуальные и возрастные психофизиологические особенности, динамика работоспособности
- Проведение оздоровительных мероприятий на всех уроках: физкультминуток, тренингов для снятия напряжения и активизации резервных возможностей детей и т.д.
- Введение большего количества часов физической культуры
- Создание условий для активного отдыха и эмоциональной разрядки на переменах.

2. Учебно-методическое (дидактическое) направление работы

Задачи направления:

- Формирование эмоционально благоприятной среды обучения
- Предотвращение учебных перегрузок
- Создание условий для реализации развивающей функции образования
- Повышение продуктивности обучения
- Стимулирование учащихся к саморазвитию и самообразованию

- Развитие творческих способностей, оказание помощи в максимальной реализации личностного потенциала.

Содержание работы:

- Максимальная индивидуализация образования в соответствии с возможностями, способностями, уровнем развития и состоянием здоровья каждого ребенка.

- Валеологическое обоснование и валеологическая экспертиза всех видов педагогической деятельности.

- Внедрение научно-обоснованных принципов организации образовательного процесса: положительное эмоциональное подкрепление в ситуации успеха, личностно-ориентированное взаимодействие, межпредметная интеграция, наглядность, групповые, проблемные, игровые, диалоговые и др. прогрессивные формы работы.

- Повышение психолого-педагогического мастерства учителя и развитие его личностных качеств.

- Разработка моделей психолого-педагогической помощи ученикам по развитию творческих способностей.

- Формирование у школьников здорового образа жизни, здорового тела, души и духа.

- Становление здоровой личности, развитие добрых чувств, интеллекта, здорового тела.

- Формирование восприятия ценности своей жизни, защищенности и свободы самовыражения. Развитие способности рефлексии собственных состояний и действий.

- Обучение навыкам поддержания хороших межличностных отношений - навыки эмпатии, понимание других людей, независимо от социального происхождения.

- Формирование в семье совместного проведения досуговых мероприятий с отказом приема алкоголя родителями.

- Становление гражданских качеств личности, воссоздание структур детского самоуправления, развитие педагогически организованной деятельности учащихся (трудовой, спортивной, досуговой, культурной и др.).

- Формирование умения предусматривать и предотвращать возможные отрицательные последствия своих поступков в отношении собственного здоровья.

- Повышение мотивации детей к занятиям оздоровительными формами физической культуры.

- Воспитательная работа по профилактике алкоголизма, наркомании и табакокурения среди детей и подростков.

- Организация досуговой деятельности по месту жительства.

- Разработка и реализация комплексных программ взаимодействия с семьей: консультативно-диагностической, методической, коррекционно-педагогической помощи семьям.

Формы работы, которые могут быть использованы в ходе антиалкогольной профилактики:

- Групповая работа
- Тренинг поведения
- Личностный тренинг
- Обучение саногенному мышлению
- Дискуссии
- Мозговые штурмы
- Беседы
- Лекции
- Ролевые игры
- Психодрама

В общеобразовательных школах необходимо целенаправленно проводить мероприятия, посвященные проблемам борьбы с алкоголизмом, распространённым среди подростков. При планировании работы

предпочтение стоит отдавать формам и методам, помогающим ученикам самим формировать духовно-нравственные установки, собственные оценки и убеждения, сформировать здоровый образ жизни.

Рекомендации для родителей и учителей

Как научить детей сопротивляться предложениям со стороны сверстников попробовать алкоголь или наркотики?

1. Учите вашего ребенка иметь свою индивидуальность. Расскажите ему, что делает человека особенным и уникальным. Поговорите с ним о людях, которых он уважает, спросите, что, на его взгляд, делает их особенными, заслуживающими уважения. Попросите вашего ребенка рассказать о собственных индивидуальных качествах, не забудьте напомнить ему те положительные и прекрасные качества, которые он может упустить.

2. Изучите с вашим ребенком значение слова «дружба». Попросите его составить список понятий, которыми он охарактеризовал бы друга, и другой список - о недруге. Пока ваш ребенок составляет эти списки, напишите свои собственные. Сравните, чей список более полный.

3. Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми, почтительными и покладистыми. Несмотря на то, что в большинстве жизненных ситуаций такие черты характера являются позитивными, они не позволяют ребенку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Часто дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать «нет», когда на них оказывают давление. Объясните вашему ребенку, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение. Например, когда ровесники оказывают на него давление с целью заставить курить, принимать алкоголь или наркотики.

4. Изучайте особенности употребления алкоголя и наркотиков в молодежной среде. Существуют ситуации, в которых подросткам считается

необходимым употреблением алкоголя или наркотиков. Вы можете помочь вашему ребенку избежать этих неприятных ситуаций. Не разрешайте вашим детям ходить в гости к своим друзьям, когда их родителей нет дома, не допускайте, чтобы он становился членом «скрытых» компаний (то есть неконтролируемых взрослыми). Сомнительно, что два последних требования применимы к российским условиям. Однако, безусловно, родители должны следить за увлечениями своих детей и представлять, где и с кем они проводят свое время. И, конечно же, не следует допускать домашних (а равно и других) вечеринок в отсутствие взрослых, о чем иногда забывают родители, дети которых настойчиво требуют предоставить им самостоятельность.

5. Используйте пример сверстников. Существует множество ситуаций, когда позитивный пример ровесников оказывает существенное влияние на ребенка.

Родителям необходимо знать косвенные показатели и явные признаки, свидетельствующие об употреблении подростком психоактивных веществ для проведения профилактических и лечебных мероприятий с целью сохранения здоровья собственного ребенка.

Признаки употребления наркотических и токсических веществ

Максимальную бдительность проявляйте, если обнаружите у подростков:

1. Приспособления для инъекций – шприцы, иглы, жгуты, обожжённые ложки и крышки от бутылок.
2. Какие-либо химические вещества – реактивы, препараты, жидкости, особенно растворители, средства бытовой и технической химии, приспособления для их вдыхания (трубки, маски).
3. Целые растения или их части (стебли, «соломка», листья, головки цветов), измельчённую растительную массу.

4. Какие-либо таблетки разного цвета и формы (в том числе со штампом 714), ампулы, цветной порошок любого цвета в пластиковом пакетице, другие формы лечебных препаратов.

5. Приборы для перегонки или очистки химических препаратов, «фильтры» из марли, бинтов, пропитанные раствором коричневого цвета.

6. Красные отёки под глазами, гиперемию крыльев носа, обесцвеченную кожу на пальцах, пятна клея на одежде и руках, специфический химический запах от волос, кожи, одежды, в воздухе.

7. Следы на коже от инъекций - единичные и множественные, свежие и давние, в области локтевых сгибов, предплечий, кистей рук, бедер, стоп и в других местах.

8. Запах табачного дыма, смешанный с запахом жжёной травы, синтетических материалов, мелкие семена в карманах.

9. Петрушку в упаковке с запахом метанола.

10. Небольшие квадратики бумаги с рисунком.

Признаки острого наркотического или токсического опьянения

Нарушения сознания различной глубины:

1. замедленность, нечёткость, смазанность или полная неразборчивость речи;

2. ускоренность речи, многословие с частым уходом от темы разговора, ответы невпопад.

Изменения состояния двигательной сферы – моторики, мимики, координации:

1. общая вялость, малоподвижность, сонливость, переходящая в поверхностный, легко прерываемый сон;

2. поведенческая расторможенность, повышенная, избыточная активность, суетливость, непоследовательность в действиях;

3. замедленность, смазанность мимики.

Изменение эмоциональной сферы, настроения:

1. расторможенность, весёлость, чрезмерная смешливость, вплоть до приступов беспричинного, подчас внезапного смеха;
2. раздражительность, гневливость, злобная агрессия с «выяснением отношений», дурашливость;
3. благодушие, погружение в себя с застыванием в созерцательно-мечтательной позе с довольной или безмятежной улыбкой.

Изменение физиологических параметров:

- частота пульса,
- повышенное артериальное давление,
- глаза - мутные, налитые кровью или блестящие, «яркие».

«ПОДСКАЗКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ»

1. Согласитесь с беспокойством и неудовольствием. Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно ненавидит их и т.д.

2. Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Их чувства - это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя как сложных и таинственных существ, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят простыми и наивными.

3. Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая причёска) – то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.

4. Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он, используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и

это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Так начинается отход от родителей.

5. Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.

6. Избегайте акцентировать слабые стороны. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли - родители, то она дольше не проходит.

7. Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

8. Правда и сочувствие рожают любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению, были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель - это докопаться до истины.

9. Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.

10. Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений типа «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше, чем тебя...».

11. Не навешивайте ярлыков. «Аня глупая и ленивая. Она никогда ничего не добьётся». Такое «навешивание» ведет к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

12. Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или открытую возможность сделать выбор.

13. Избегайте крайностей: давать полную свободу так же неверно, как и «закручивать гайки».

14. Сохраняйте чувство юмора.

БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ!