

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МНОГООТРАСЛЕВОЙ КОЛЛЕДЖ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«На краю пропасти»

Разработали:
педагог-психолог К.А.Зубрева
социальный педагог О.В. Умнова

На краю пропасти

Цель:

- Углубление и расширение теоретических знаний по указанной теме.
- Создание условий для осмысления присутствующими остроты заявленной проблемы для общества, конкретной семьи, конкретного человека и определения активной воспитательной позиции в отношении подрастающего поколения.

Задачи:

- Формирование представления о негативном воздействии вредных привычек на физическое здоровье подростка и его социальное благополучие.
- Выработка собственной воспитательной позиции в отношении своего ребенка, в отношении окружающей молодежи.
- Формирование ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни, усвоение социально ценных поведенческих норм.

Человек — великое чудо природы. Эволюция обеспечила организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и надежности, способностью к адаптации к окружающей среде. Природа создала человека для долгой и счастливой жизни.

Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от его образа жизни, от повседневного поведения, от тех привычек, которые он приобретает, от умения разумно распорядиться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семье и государству, в котором он живет.

Однако необходимо отметить, что ряд привычек, которые человек начинает приобретать еще в школьные годы и от которых не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредят его здоровью. Они способствуют приобретению хронических заболеваний, преждевременному его старению. К таким вредным привычкам относятся курение, употребление алкоголя, наркотиков.

В условиях массового распространения вредных привычек среди детей и подростков в России создалась реальная угроза здоровью будущего поколения. Особенно губительно злоупотребление в молодежной среде - поражается и настоящее, и будущее общества.

Особую боль вызывает распространенность наркомании в подростковой среде. С каждым днем в процесс потребления наркотиков вовлекается все больше и больше молодых людей. Наркомания как социальное явление живет и развивается за счет вовлечения в процесс потребления наркотиков новых жертв.

Самыми высокими темпами развивается наркомания в молодежной среде. Приобщение к наркотикам начинается, как правило, в подростковом возрасте (13 лет).

Вред спайса для здоровья крайне велик, особенно для организма подростков, которые и являются основными потребителями этого зелья.

Давайте выясним, что такое спайс.

Spice («спайс») — бренд травяных курительных смесей, обладающих психоактивным действием, аналогичным действию марихуаны.

Иначе, под названием «курительные смеси» продают синтетический наркотик. В молодежной среде во многих странах данные курительные смеси стали заменителями марихуаны. Подростки хотят получать кайф по дешевой цене, не понимая к чему может привести употребление «дурман - травы». Распространители спайса позиционируют его как безвредную курительную смесь, на основе ароматических трав, обладающую успокоительным и антистрессовым действием, что вызывает у молодежи ложное чувство безопасности. На самом же деле спайс пагубно воздействует на здоровье человека.

В состав курительных смесей входит: травы - энтеогены (т.е. содержащие биологические вещества, обладающие психоактивным действием), синтетические каннабиноиды.

Влияние на организм.

Природные галлюциногены в сочетании с синтетическими компонентами оказывают одурманивающее, опьяняющее и токсическое действие на организм. При употреблении спайса повышается артериальное давление, ухудшается память, снижаются умственные способности, уменьшается концентрация внимания.

Эффект от курительных смесей во многом схож с эффектом от употребления тяжелых наркотиков. После употребления спайса может возникнуть состояние паники, может парализовать мышцы, нарушается дыхание, появляются психические расстройства.

Каннабиноиды, входящие в состав «дурман - травы» губительно воздействуют на органы дыхания, сердечно-сосудистую и репродуктивную систему. Возможны необратимые повреждения головного мозга. Самое страшное то, что спайс вызывает зависимость и привыкание, сопровождаемое «ломкой». Могут возникнуть тяжелые психозы при передозировке, и тогда уже данный человек будет представлять угрозу для себя и окружающих. Уже известно немало случаев самоубийств и преступлений на почве наркотического опьянения от курительных миксов.

Отношение власти к данной проблеме.

Постановлением правительства России с 22 января 2010 года вступил запрет на оборот курительных смесей. И в соответствии с законодательством, лица, осуществляющие производство, хранение, сбыт, распространение и контрабанду спайса, будут привлекаться к уголовной ответственности так же, как за героин и кокаин. Вроде бы хорошее постановление, но, к сожалению, в постановлении указаны смеси, в составе которых имеются какие-то определенные компоненты (а именно 23 синтетических каннабиноида). Хотя этот список ежегодно пополняется, разработчики данного зелья идут в ногу со временем и разрабатывают новые химические компоненты. Поэтому, если даже нарко полицейские обнаруживают точку продажи таких смесей, и после химического анализа обнаруживается, что данные вещества не внесены в список запрещенных,

то с юридической точки зрения с ними сделать ничего нельзя. Ко всему прочему торговля спайса в настоящее время в основном стала вестись через интернет, что крайне затрудняет контроль за его реализацией.

Популярность спайса связана с тем, что очень долгое время он имел легальный статус и не был отнесен к наркотикам. Необходима просветительская работа среди молодежи, в целях повышения осведомленности об опасностях, связанных с употреблением курительных смесей. Вред спайса в настоящее время не вызывает сомнений и его влияние на организм такое же как от употребления тяжелых наркотиков, таких как героин и кокаин.

Причины употребления наркотических веществ:

- мода на наркотики и любопытство: особая опасность возникает тогда, когда наркотик, принятый из любопытства или от скуки, вызывает приятные ощущения. В результате у подростка возникает желание повторно испытать те же чувства:

- влияние группы ровесников, в которой царит наркоманский стиль жизни; причем в данном случае наркомания у молодежи становится приятной и легкой альтернативой школе и семье, где дела часто идут не так гладко;

- большая опасность кроется еще и в том, что принятие наркотика как бы повышает ранг молодого человека среди товарищей, употребление наркотиков в молодежных кругах часто становится чем-то вроде попытки считаться взрослым человеком - эта причина является доминирующей в развитии наркомании среди молодежи.

- неумение справляться с жизненными трудностями, можно назвать также одним из факторов подростковой наркомании; наркотик временно снимает психологическое напряжение, что дает подростку возможность отодвинуть неприятности и получить необходимую разрядку.

Последствия злоупотребления наркотиками обнаруживаются спустя 1-2 месяца. При употреблении наркотиков у подростков:

- утрачивается интерес к учебе, появляются прогулы, исчезновения из дома на много часов или на несколько дней:
- вслед за поведенческими появляются биологические признаки заболевания: раздражительность, конфликтность, колебания настроения - от беспричинно веселого до мрачного и злобного:
- отмечается снижение интеллекта:

Я курю, я в дыме таю,

В «рай» волшебный улетаю.

Зря ты, парень, так шалишь,

В ад кромешный ты летишь.

Что нужно делать, чтобы подросток не скатился на дно, не превратился в алкоголика или наркомана?

Прежде всего, здесь важен личный пример:

- что видит ребенок с детства:
- как вы, ваши ближайшие родственники, друзья вашей семьи относитесь к курению, спиртному:
- как у вас принято отмечать праздники.

Это ваше отношение к информации:

- ✓ считаете курение не такой уж вредной привычкой:
- ✓ если вы радостно смеетесь над шутками про наркоманов, гордитесь "подвигами» наших пьяных соотечественников:
- ✓ хмыкаете, читая про цирроз печени, то чего вы хотите от подростка; Он будет точно так же относиться к данному вопросу, как и вы:
 - ✓ будьте осторожны в высказываниях, а еще лучше — пересмотрите свою концепцию жизни и поменяйте установки.

Задумайтесь:

- ❖ все ли в порядке в вашей семье;

- ❖ уютно ли себя в ней чувствует ваш ребенок;
- ❖ доверяете ли вы ему.

Несколько правил для родителей, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ вашим ребенком

1. Общайтесь друг с другом

Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. **Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?** Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

2. Выслушивайте друг друга

Умение слушать - основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. 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. Иногда внешнее отсутствие каких-либо не желательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

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. Ставьте себя на его место

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. Если Вам удастся стать своему ребенку **другом**, вы будете самым счастливым родителем!

4. Проводите время вместе

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

5. Дружите с его друзьями

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. 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. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период - постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь - своему ребенку.

6. Помните, что ваш ребенок уникален

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. 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 наркотиков. Представьте, что будет с вами, если к вам 37 раз в сутки будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза - в увещательном, 50 - в обвинительном?..

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений!

Нужно время от времени распоряжаться собой полностью - т. е. нужна своя доля свободы. Без неё - задохнется дух.

7. Подавайте пример

Употребление алкоголя, табака, медицинских препаратов не запрещено законом, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого - и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!

СОВЕТЫ:

Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть. Психологический климат в семье для ребенка еще важнее. Если такой климат становится непереносимым для ребенка, деваться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь... Хрупкая неустойчивая психика ребенка не выдерживает: он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь,

наркотики. Поэтому, даже ребенок далек от идеала и совсем не похож на Вас, **БУДЬТЕ МУДРЫ.**

Когда скандал уже разгорелся, *сумейте остановиться*, заставьте себя замолчать - даже если Вы тысячу раз правы. Опасайтесь! В состоянии аффекта ребенок крайне импульсивен. Та агрессия, которую он проявлял по отношению к Вам, обернется против него самого. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в Вашей аптечке - всё станет реально опасным, угрожающим его жизни;

Не кричите, не распускайтесь. Ведь ребенок действительно может подумать, **ЧТО ВЫ ЕГО НЕНАВИДИТЕ.** Он будет в отчаянии, а Вы, оглохнув от собственного крика, **его крика о помощи не услышите.**

Похвалите своего ребенка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее, теплее! Не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда (кстати, это и средство его улучшить!) Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд - подпитка душевная на весь долгий и трудный день, не забудьте! И на ночь - не отпускайте во тьму без живого знака живой любви.

Умение сказать «Нет!»

Важно создать у подростка уверенность, подкреплённую опытом, что в любой ситуации, в том числе и при приглашении попробовать наркотическое или токсическое вещество, он будет в состоянии преодолеть робость, ложное чувство товарищества без ущерба для своего имиджа, самосознания. Умение сказать «нет» является выражением признания своей автономности подростком, уверенности в себе, своей идентичности. «Нет» подростка звучит убедительно, когда этот отказ - результат обдуманного решения, а не «натренированности». Для того чтобы подросток смог отказать в ситуациях, когда ему предлагается членами группы, другом, значимыми людьми наркотик, алкоголь, сигарета, он должен знать, что отказ в этой ситуации - только лишь часть присущей ему свободы выбора. *Подросток может и*

должен уметь говорить просто: «Не хочу!» и вообще не оправдываться при этом.

В зависимости от того, с представителями какой социальной группы происходит взаимодействие, должны быть и разные стили и стратегии поведения. Все возможные варианты отказов можно разделить на несколько блоков:

Здоровье

Я не собираюсь загрязнять организм.

Нет, спасибо, у меня на это бывает аллергическая реакция.

Нет, спасибо, это опасно для жизни.

Я пытаюсь сколотить легкоатлетическую команду и слышал, что дым вредит лёгким.

Нет, спасибо, я только что прочёл статью о вредных эффектах этого.

Я хочу быть здоровым.

Влияние на психику

Нет, спасибо, у меня и так ужасные оценки.

Нет, спасибо, у меня завтра проверочная работа за четверть, и мне сегодня вечером надо подготовиться.

Нет, мне понадобятся все мозги, какие есть.

У меня завтра большая контрольная, и я хочу хорошо запомнить то, что сегодня буду учить.

Угроза последствий употребления планируемому будущему

Я таких вещей боюсь.

Мне не хочется умереть молодым.

Нет, когда-нибудь я могу захотеть иметь здоровую семью.

Не хочу быть наркоманом.

Контроль со стороны семьи

Нет, я не хочу неприятностей.

Сейчас не могу. Моя мать нюхает меня, когда я прихожу домой

Мои родители меня убьют.

В последний раз, когда мать застала меня за курением, мне не давали денег шесть месяцев (два года, неделю).

Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями.

Ты надо мной смеёшься. Меня не выпускают из дома, даже если от меня пахнет сигаретным дымом после того, как я был рядом с курящими людьми.

Нет, я и так много воюю со своими родителями.

Меня до сих пор контролируют с тех пор, как мама в последний раз поймала меня за этим, а это было два года назад.

Контроль со стороны среды

Если тренер узнает, он заставит меня бежать 20 кругов.

Я вчера поздно лёг спать, и у меня и без того красные глаза.

Сейчас аллергический сезон, и у меня и без того все время красные глаза.

Нет, спасибо, я слышал, что от этого глаза краснеют.

За это можно попасть в полицию.

Откладывание на неопределенное время

Спасибо. Я буду рад этим воспользоваться, как только мне это понадобится.

Я не в настроении, поэтому не хочу сегодня это пробовать.

Не сегодня и не сейчас.

Я не думаю, что мне стоит это начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.

Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.

Когда-нибудь в другой раз.

Отказ в связи с отрицательным опытом прошлого

Я больше в этом не нуждаюсь.

Нет, я это пробовал, и мне это не понравилось.

Я начинаю вести себя глупо, когда курю (пью и т. п.)

Уход от объяснений

Я не курю.

Не похоже, чтобы мне сегодня от этого стало хорошо.

Нет, спасибо.

Нет, спасибо, препаратов не хочу.

Нет, я заруём.

Это мне ничего не даёт.

Агрессивный ответ

Я за витамины!

Эта дрянь не для меня.

Эти химические радости не для меня.

А почему, как ты думаешь, эту штуку называют дурманом?

Я и без того себя прекрасно чувствую.

Ты с ума сошёл? Я даже не курю сигарет.

Необходимо обучить подростков гибко использовать варианты отказов в зависимости от обстоятельств и среды общения. В данном случае для подростков очень важно сохранить свой статус в микрогруппе, и неверно выбранная стратегия отказа может нарушить его взаимоотношения со значимыми лицами. При этом нужно предъявлять оппонентам отказ таким образом, чтобы он не прозвучал как приглашение к дискуссии, а являлся разрывом отношений в данный момент.

Заключение

Семейная профилактика вредных привычек у детей сводится, прежде всего, не столько к; беседам об опасности одурманивающих веществ, сколько к формированию у них свойств и качеств, обеспечивающих успешную социальную адаптацию к окружающей среде.

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. Совместные праздники с участием детей ни в коем случае не должны превращаться в пьяные посиделки. Взрослый в состоянии опьянения, да еще близкий знакомый — совершенно недопустимое зрелище для ребенка, особенно если это отец или мать.

Очень важно, чтобы в семье царил 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.

Главное - ориентировать ребенка на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни - это поведение, стиль жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья. Научить ребенка бережно относиться к своему здоровью, строить гармонично свои отношения с окружающим миром — важнейшая задача родителей.

Список используемой литературы

1. Горбатенко Л.С. Родителям и педагогам : все о наркомании. - Ростов н/Д: Феникс, 2013 - 348с.
2. Как распознать наркомана// Основы безопасности жизнедеятельности. - 2013. - №7. - С.63-71
3. Гурски, С. Внимание-наркомания!//С.Гурски. - М.: Медицина, 2015. - 144с.
4. Морозов Михаил, Основы здорового образа жизни - М.: ВЕГА, 2014 - 251с.
5. Миллер В.Р. Мотивация психологической зависимости. NIDA. 2000. P.99-106
6. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании. М., Из-во Института психотерапии. 2003с.204.