

«Профилактика злоупотребления
подростками ПАВ
(наркотики, токсикомания, употребление
никотиносодержащей продукции)»

Выступление педагога-психолога Сердюковой Е.А.
на общешкольном собрании родителей обучающихся
3-11-х классов по теме:

«Предупредить – значит спасти. Профилактика
наркомании, токсикомании, суицидов среди
несовершеннолетних» (26.11.2020г)

Уважаемые родители, сегодня мы с вами поговорим о профилактике табакокурения, наркомании, токсикомании среди детей и подростков. Статистика показывает, что около 78% детей младшего школьного возраста попробовали первый раз алкоголь у себя дома, 45% сделали это с разрешения взрослых. А ведь многие родители младших школьников уверены в том, что их дети ничего не знают об алкоголе, сигаретах, наркотиках.

Однако современные исследования свидетельствуют, что к уже к 7-9 годам дети неплохо осведомлены о ПАВ. С алкогольными семейными традициями ребёнок знакомится в дошкольном возрасте.

Какие категории детей в группе риска приобщения к ПАВ?

Родителям необходимо знать о том, что есть определённые психологические факторы, повышающие риск знакомства младшего школьника с одурманивающими веществами. В зоне риска находятся дети с неустойчивым типом характера, когда происходит чрезмерное заострение некоторых личностных черт. Такие дети не способны длительное время сосредоточиться на выполнении задания, у них повышенная утомляемость даже при несложной работе. У таких ребят наблюдаются резкие перепады настроения, жажда развлечений, новых впечатлений.

Также в зоне риска находятся дети с истероидным типом характера. Их отличительной чертой является постоянное стремление быть в центре внимания. Таким детям не важно, хороший или плохой поступок они совершают, главное – привлечь к себе внимание. Они больше, чем другие дети, подвержены внешнему воздействию и, чтобы показать свою взрослость, могут совершить необдуманный поступок. Но каким бы характером ни обладал ребёнок, важнейшее значение имеет нравственная атмосфера в доме, эмоциональная близость между членами семьи.

Наблюдения в ходе учебного процесса, рейды по школе, прилегающей территории, парковой зоне, показывают, что обучающиеся, начиная с 4-го класса замечены в курении. К сожалению, возросло число курящих девушек. Несмотря на проводимую педагогами, специалистами профилактики работу с несовершеннолетними, все аргументы в пользу здоровья, прекрасного будущего не останавливают подростков в стремлении к пагубным привычкам. Особое опасение в настоящее время вызывает **потребление несовершеннолетними новых форм никотинсодержащей продукции**, в том числе бездымных форм табака или синтетического никотина, к которым относятся сосательная формы табака (снюс) или никотиновые «пэки» (пакетики) без табака (никпаки), или жевательные никотиновые «конфеты». Особое опасение вызывает никотинсодержащая продукция в жевательной

(сосательной) форме, которая воспринимается детьми и подростками как безобидный пищевой продукт аналогичный жевательной резинке или кондитерским изделиям. Однако потребление любой никотинсодержащей продукции несет высокую токсическую опасность, содержание никотина в одной дозе «сосательной конфеты» можеткратно превышать уровень концентрации никотина в одной сигарете.

Уважаемые родители, необходимо проинформировать вас о том, что в настоящее время в среде несовершеннолетних распространена токсикомания и её проявления в форме:

- **Сниффинга** (англ. to sniff – нюхать) – форма токсикомании, при которой состояние токсического опьянения достигается в результате вдыхания углеводородных сжиженных газов (бутан, изобутан, пропан), входящих в состав ряда товаров хозяйственно-бытового назначения (баллончики для заправки зажигалок или сами зажигалки, баллончики для работы портативных туристских газовых плит и другое) иногда к сниффингу относят **другие виды токсикомании** – вдыхание различных аэрозолей бытовой химии (освежители воздуха, дезодоранты и т.д.).

По данным Министерства внутренних дел Российской Федерации от сниффинга ежемесячно погибает до 10 несовершеннолетних детей. Вещества, используемые для сниффинга, при вдыхании вызывают нарушения деятельности центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, вызывают жизнеугрожающие сердечные аритмии, вплоть до внезапной остановки сердца, что и становится причиной внезапной смерти. Распространению сниффинга в подростковой среде способствует доступность беспрепятственного приобретения несовершеннолетними средств бытовой химии, в том числе – содержащих сжиженные углеводородные газы.

По сравнению с другими видами зависимого поведения токсикомания имеет свои особенности. Во-первых, наличие у подростка предметов бытовой химии или баллончиков для зажигалок не вызывает особых опасений и настороженности у взрослых. Ведь обычная «бытовая химия» найдется в каждом доме. Во-вторых, о существовании проблемы токсикомании вообще знают немногие, как правило, общественность начинает бить тревогу только после очередной гибели юного токсикомана. Часто даже специалисты профилактики и педагоги, не могут с точностью распознать опасные признаки «нюхачества», не говоря уже о родителях, которые традиционно «все узнают последними».

Диагностика может быть проведена только в специализированной медицинской организации наркологического профиля на основании объективных методов исследования квалифицированного специалиста – врача психиатра-нарколога.

Обратите особое внимание!!!

На вовлечение подростка в употребление токсических веществ могут указывать следующие признаки: отёчность лица; покраснение и раздражение области рта, носа, слизистых верхних дыхательных путей; осиплость голоса, кашель; слабость, головная боль, тошнота и рвота; потеря прежних интересов; нарушения высших корковых функций (память, внимание, интеллект); расстройства поведения: прогулы, обман, скрытность и др.; эмоциональные: агрессия, раздражительность и т.п.; обнаружение в личных вещах: баллончики, зажигалки, бутылки и т.п.

Вдыхание углеводородных сжиженных газов (бутан, изобутан, пропан), вызывает хроническое отравление организма, формируется психическая и физическая зависимость. Психическая зависимость при токсикомании может развиваться после 2-3 употреблений. Подростком овладевает стремление испытать эйфорию и галлюцинации ещё раз, без таких ощущений возникает дискомфорт. Физическая зависимость развивается в течение 1-2 месяцев. Для токсикомании характерно неконтролируемое повышение дозы – в течение месяца она увеличивается в 4-5 раз, а состояние опьянения укорачивается до 1-2 часов. В это же время ослабевают реакции организма на токсин – становятся менее выраженными воспалительные явления со стороны слизистых оболочек, сердцебиение и одышка.

Физическая опасность заключается в необратимом разрушении органических структур мозга, нарушении работы лёгких, сердца, печени и почек, гибели подростков от превышения токсических доз. Токсикомания и её последствия имеют большую социальную значимость: у подростка нарушается психика, он отстаёт от сверстников в развитии, не усваивает школьную программу и перестаёт посещать школу. В итоге он замыкается на своей зависимости и полностью выпадает из социума. Одним из негативных последствий токсикомании – низкий уровень образования и профессионализма из-за отсутствия интереса к учёбе и работе; неумение организовать свой досуг, снижения когнитивных возможностей головного мозга.

Необходимо совместными усилиями убеждать наших детей, показывать им положительные примеры, вовлекать их в досуговую, трудовую деятельность, спортивные секции, чтобы взрослеющие молодые люди могли приобретать только полезные навыки. Старайтесь заполнить свободное время ребёнка интересными и полезными занятиями. Контролируйте времяпровождение ваших детей, постарайтесь познакомиться с друзьями вашего ребёнка, его одноклассниками.

Помните, что авторитет родителей – это кропотливый труд отца и матери. Это, прежде всего, желание ребёнка говорить родителям правду, какой бы горькой для родителей она ни была. Так будут дети поступать в том случае, если родители объяснят им, что прожить жизнь, не совершая ошибок, невозможно.

Рекомендации родителям подростка

1. Заинтересованность и помощь. Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. Недостаточная родительская поддержка, наоборот, может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.

2. Способность родителей слушать, понимать и сопереживать. Неспособность родителей к сопереживанию, отсутствие у них эмоциональной восприимчивости и понимания мыслей и чувств ребенка могут привести к развитию равнодушия и у ребенка. Уважение к подростку, общение родителей с ним способствуют установлению гармоничных отношений в семье.

3. Любовь родителей и положительные эмоции в семейных отношениях связаны с близостью, привязанностью, любовью, восприимчивостью; члены семьи при этом проявляют взаимную заинтересованность и отзывчивость. Если же в семье преобладают отрицательные эмоции, то наблюдается холодность, враждебность, отторжение, что может привести либо к преобладанию у ребенка потребности в любви (во взрослом возрасте), либо к формированию у него замкнутости, холодности, неспособности выразить свою любовь к близким людям, в том числе и к детям.

4. Признание и одобрение со стороны родителей.

5. Доверие к ребенку. Недоверие к детям, как правило, свидетельствует о том, что родители проецируют на них свои собственные страхи, тревоги или чувство вины. Неуверенные в себе родители (или пережившие определенные трудности в прошлом) больше других склонны бояться за своих детей.

6. Отношение к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку. Достижение подростком самостоятельности происходит в процессе индивидуализации, когда он занимается формированием собственной индивидуальности и в тоже время устанавливает новые связи с родителями. Подросток пытается изменить отношения с родителями, стремясь при этом сохранить прежнее общение, привязанность и доверие. Чтобы проявить собственную индивидуальность, подростки ориентируются на иную, чем у родителей, систему ценностей, ставят перед собой иные цели, иные интересы и иные точки зрения.

7. Руководство со стороны родителей. Наиболее функциональными являются те семьи, где родители проявляют гибкость, приспособляемость и терпимость в своих взглядах и поведении. Родители, не проявляющие гибкости в воспитании подростков, отказываются пересматривать свои взгляды и менять точку зрения; они нетерпимы, излишне требовательны,

всегда настроены критически и возлагают на детей неоправданные надежды, не соответствующие их возрасту. Это пагубно влияет на самооценку подростка, подавляет развитие его личности, что, в конце концов приводит к стрессовым ситуациям в отношениях между родителями и детьми.

8. Личный пример родителей: способность подать хороший пример для подражания; следовать тем же принципам, которым учат детей. Так как процесс идентификации у подростков отчасти протекает в семье, те из них, кто гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире.

9. Сотрудничество с образовательной организацией. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это.

Советы психолога родителям подростков

- Цените откровенность своих детей, искренне интересуйтесь их проблемами.
- Общайтесь на равных, тон приказа сработает не в вашу пользу. Дайте понять, что Вы понимаете их.
- Нельзя подшучивать над ними, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.
- Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.
- Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным, оскорбительным тоном, тем самым Вы унижите его самого.
- Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом.
- Пригласите его (ее) подругу (друга) к себе, познакомьтесь – это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем встречается ваш ребенок. Лучше, если Вы разрешите им встречаться у себя дома, чтобы им не пришлось искать случайных и сомнительных приютов для свиданий.
- Расскажите им о себе, вашей истории первой любви – это поможет найти Вам взаимопонимание с ребенком.
- Если Вы сумеете установить с ним дружеские отношения, то будете иметь возможность не просто контролировать его поведение, но и влиять на его поступки.

- Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь с множеством проблем, а с другой – стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право.

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 их 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. Необходимо подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

Спасибо за понимание! С уважением педагог-психолог Сердюкова Е.А.

