**Информация для родителей по профилактике употребления алкоголя**

Есть такое выражение: «Мы родом из детства». Наши хорошие и плохие привычки тоже родом «из детства», и то, каких будет больше, во многом зависит от семьи. Семья вполне способна сформировать у ребенка устойчивость к любому соблазну. Но, увы, она же может спровоцировать возникновение пагубного пристрастия.

Об актуальности проблемы могут сказать следующие цифры (здесь и далее приводятся цифры мониторингового исследования «Отношение учащихся, родителей и педагогов к своему здоровью и здоровому образу жизни» проведенного в нашем городе в 2010-2011 уч. году).

Учащиеся 5-11 классов

62 % пробовали алкоголь;

19 % употребляют алкоголь от двух раз месяц и чаще;

15 % школьников напивались допьяна.

Учащиеся 5-7 классов:

39 % пробовали алкоголь

4 % употребляют в настоящее время (от двух раз месяц и чаще)

3 % напивались допьяна

По мнению наркологов, чисто пивного алкоголизма нет. Есть обычный вариант алкоголизма. Поэтому на нашей встрече мы поговорим о проблеме вообще, и чуть подробнее остановимся на потребления подростками пива.

Для того чтобы понимать мотивы поведения и поступков детей, понимать причины, побуждающие ребенка к каким-либо действиям, в том числе и к употреблению алкоголя, родителям необходимо знать его возрастные психологические особенности.

В период, когда идет поиск себя, когда подросток хочет утвердиться, необходимо спокойно объяснить, что алкоголь не будет помощником в этом.

Родителям необходимо формировать опыт практического использования установки на отрицательное отношение к алкоголю. Любые понятия, отношения, суждения дети и подростки усваивают постепенно. Ни одно из них не воспринимается сразу и в готовом виде. Дети могут запомнить высказанное суждение, но их собственным мнением оно станет в процессе накопления чувственного, житейского и социального опыта. На это должны быть нацелены проводимые родителями беседы.

Привычка употреблять алкоголь обусловлена комплексом факторов, первым из которых являются обычаи социальной микросреды.

Алкоголь создает иллюзию благополучия. Человеку начинает казаться, что трудности, житейские невзгоды не имеют особого значения. Отмечается такая причина пьянства, как обычаи ближайшего окружения. Социальная микросреда, в которой живет человек, определяет его отношение к алкогольным напиткам. Обычаи семьи при этом занимают одно из ведущих мест. И там, где положительно относятся к употреблению алкоголя, у детей и подростков в силу подражания закрепляется, воспитывается стереотип подобного же отношения, т.е. складывается «алкогольный стиль жизни». Молодое поколение, вырастая, зачастую передает алкогольные установки своим детям. Образуется порочный круг.

Существенную роль в том, насколько широко распространено употребление спиртных напитков, играет отношение к этому явлению общества: чем оно снисходительнее к пьянству, тем шире распространен алкоголизм.

Но, конечно, велика роль и самого человека, способного снимать жизненные напряжения не с помощью алкоголя, а физическими упражнениями, спортивными занятиями, аутотренингом и т.п. Одним из важных направлений в борьбе с потреблением спиртного является воспитание трезвеннических установок среди населения и, прежде всего, среди подрастающего поколения.

Ученые выявили три важных фактора, которые способствуют развитию алкоголизма у несовершеннолетних:

* отклонения от общепринятых норм поведения (терпимость к таким отклонениям со стороны взрослых) и поиски необычных ощущений;
* влияние сверстников;
* употребление алкоголя родителями или протест против власти родителей.

Алкоголь является главным фактором, способствующим совершению правонарушений, он повинен в половине всех совершенных убийств, в том, что родители жестоко обращаются с детьми, в высокой детской смертности.

Пивной алкоголизм.

Свою лепту в рост алкоголизма в стране внесла и изменившаяся общественная мораль. Если некоторое время назад увидеть утром человека в транспорте или на улице с бутылкой пива можно было крайне редко, то теперь это стало нормой, причем как для мужчин, так и для женщин и молодых людей. В этом не малую роль сыграли средства массовой информации.

Увеличение потребления пива не ведет к уменьшению потребления крепких спиртных напитков. Практика показывает, что «Три источника и три составные части» хронического пристрастия – водка, вино, пиво – по жизни идут рука об руку.

Результаты медицинских исследований говорят о том, что подростковый возраст характеризуется особо интенсивным развитием головного мозга, чувствительным к воздействию внешних факторов. И употребление алкоголя, начинающееся обычно в подростковом возрасте, может повредить определенные структуры мозга, отвечающие, прежде всего, за функции памяти. Подростки, употребляющие пиво, испытывают трудности при воспроизведении новой информации. Неоднократное или частое употребление алкоголя оказывает буквально опустошающее воздействие на психику подростка. При этом задерживается не только развитие высших форм психических функций (память, внимание), выработка этических и нравственных категорий и эстетических понятий, но и утрачиваются уже развившиеся способности. Подросток деградирует интеллектуально, эмоционально и нравственно.

В России принято сопровождать праздничные вечера большим количеством алкоголя, причем часто дети не только сидят за столом, но и пьют спиртное. Пусть его количество незначительно, все равно у ребенка формируется четкая взаимосвязь застолье – выпивка. Подросток просто не представляет праздника без спиртного. Молодые люди не думают, что алкоголь способен убивать не только медленно и незаметно, но и мгновенно. Множество людей ежегодно погибают от алкогольного отравления из-за потребления некачественной водки, которая стала смертельной для сердца или печени. И эта доза может быть совсем невелика.

В течение нескольких последних лет в России врачи-наркологи бьют тревогу по поводу чрезмерного употребления подростками пива. Агрессивная реклама пива сумела сделать его модным и привлекательным напитком для молодежи. Но алкоголь есть и в банке пива, и подростки пьют его в больших количествах, поэтому опьянение наступает так же, как и от крепких напитков.

Исследования, проведенные во многих странах, свидетельствуют, что хронический алкоголизм развивается в 3-4 раза быстрее от употребления пива, чем от крепких алкогольных напитков.

Фермент, который расщепляет алкоголь до безвредных соединений, начинает вырабатываться в организме человека в возрасте 18-21 года. Именно поэтому во всех цивилизованных странах запрещено продавать алкоголь несовершеннолетним. И любой нарколог вам скажет: чем раньше человек начал употреблять алкоголь, тем больше у него шансов превратиться в алкоголика.

Психоактивные свойства алкоголя – способность изменять психические функции человека. В этом отношении действие алкоголя многогранно, но повышение настроения, возникновение позитивных эмоций, эйфоризирующий эффект является ведущим. Другое важное свойство алкоголя – устранение эмоционального напряжения. Благодаря этим свойствам алкоголь позволяет легко расслабиться и быстро мобилизоваться.

Другие особенности воздействия алкоголя – повышение самооценки, мнимое удовлетворение потребностей подростков, очень важно устранение проблем в общении, облегчение контактов за счет эйфории и подавление индивидуальности, отчуждения человека от самого себя.

Алкоголь как психотропное вещество обладает следующими эффектами:

– способность повысить настроение (эйфоризирующий эффект);

– снять плохое настроение (антидепрессивный эффект);

– ликвидировать психическое напряжение (транквилизирующий эффект).

Одно из следствий экономических перемен – увеличение свободного времени. Для большой части населения это обернулось такой трудной проблемой, как преодоление душевной пустоты и бездуховности существования. Если личность не может реализовать себя в свободное время, возникает состояние скуки, которая становится хронической, толкая на поиски новых ощущений.

Общение людей становится все более поверхностным, все меньше затрагивает глубинные свойства личности. Все это приводит к утрате связей между отдельными людьми и их сообществами, порождает чувство одиночества. Алкоголь же способен иллюзорно компенсировать недостаток подлинного общения.

Много усилий потрачено на то, чтобы нарисовать обобщенный психологический портрет пьяницы или алкоголика, выявить типологию личностей, склонных к злоупотреблению алкоголем. Но сделать это не удалось. Выявлены только самые общие черты, предрасполагающие к употреблению алкоголя. Это – непереносимость житейских затруднений, провоцирующих раздражительность или пониженное настроение. Это – чувство неполноценности, неуверенности в себе, незрелости личности, проявляющееся в эгоцентризме, потребности внешнего поощрения, нереалистичности планов. Это, наконец, примитивность, обусловленная исходной интеллектуальной недостаточностью или пороками воспитания и образования. Все это может вызвать затруднения социализации и, следовательно, потребность в алкоголе как способе адаптации.

Реализация этой потребности зависит от многих обстоятельств, но основным является микросоциум, его установки и обычаи в решении конфликтных ситуаций. Вот тут то и могут сыграть роковую роль питейные традиции общества, экономическая состоятельность и цены на спиртные напитки, их соотношение с ценами на другие продукты и товары, т.е. вся совокупность элементов алкогольной ситуации, которая регулирует потребление.

**Причины потребления.**

Почувствовать новые ощущения – 37%

Из желания походить на родителей или других взрослых – 8%

Для самоутверждения – 7%

Поддержать компанию, не обидеть друзей – 7%

Неловко отказаться – 2%

Меня уговорили или заставили – 6%

Другое – 37 %

**Ситуации потребления.**

По праздникам, среди друзей – 43 %

На вечеринках и дискотеках – 38 %

По праздникам, в семейном кругу – 35 %

На прогулках с друзьями – 21 %

Специально собираются с друзьями, чтобы выпить – 28 %

На свидании – 14 %

В одиночку, чтобы никто не видел – 8 %

**Факторы защиты:**

* Внутренний самоконтроль, целеустремленность
* Чувство юмора
* Ценность взаимоотношений по крайней мере с одним взрослым человеком
* Привязанность и уважение законов, норм семейных, школьных, исключающих употребление алкоголя.
* Любовь и забота в семье
* Преданность и близость
* Крепкая связь с родителями, доверительные отношения
* Возможность активного участия в работе социальной группы
* Учащийся имеет определенные обязанности и добивается успехов в их выполнении
* Успешное овладение необходимыми навыками в принятии решений
* Признание и одобрение правильных действий
* Интерес к учебе, духовному росту.
* Увлечения.

Алкоголь, даже в небольших дозах, вызывает снижение критики к своему поведению, облегчает принятие решений.

Что способствует ранней алкоголизации? Доступность алкоголя. Практически каждый подросток может купить баночку пива. Организм продолжает развиваться, поэтому устойчивость к алкоголю, его переносимость меньше, чем у взрослых.

Риск экспериментирования заложен в самом возрасте. Эксперименты могут случаться дома, когда ребенок пробует хранящийся в квартире алкоголь. Это может происходить в группе сверстников, тайком.

11-14 лет – основной возраст экспериментирования с различными психоактивными веществами (ПАВ). Это связано с потребностью подростков демонстрировать взрослость и независимость, с желанием примерять взрослые роли. Кроме того, это связано с желанием сопротивляться родителям, с обострением склонности к риску и острым ощущениям, с потребностью принадлежать к группе, со страхом быть отверженным ею. И все это на фоне того, что подростки плохо прогнозируют свои поступки, часто действуют необдуманно, последствия опасного поведения допускают у других, но не у себя, руководствуются уверенностью в собственной неуязвимости.

Подростки буквально испытывают терпение родителей, исследуя границы дозволенного поведения.

Как начинается употребление алкоголя и что происходит дальше?

Первые пробы алкоголя чаще всего мотивируются любопытством и давлением группы сверстников. На этом этапе подростки постигают, как можно изменить настроение и состояние с помощью алкоголя. Испытав приятные ощущения, продолжают употреблять алкоголь, и переходят на этап эпизодического употребления.

Алкоголизация зависит от внешних событий (вечеринка, дискотека, встреча с приятелем). Мотив – возможность приподнять обычное настроение, развеселиться, избавиться от робости, застенчивости. На этой ступени еще сохраняется контроль за дозой и своим состоянием. Вне компании подросток следует обычным жизненным правилам.

Злоупотребление. Алкоголь становится отчетливой жизненной потребностью и нужен для того, чтобы справиться с негативным внутренним состоянием (беспокойством, напряжением, плохим настроением, разочарованием). Употребление алкоголя все меньше зависит от социального контекста. Например, любая ссора (с приятелем, родителями, педагогами) может стать поводом для алкоголизации.

Психическая зависимость. Алкоголь становится средством поддержания самооценки и средством самоутверждения. Постепенно подросток отказывается от прежних привязанностей, ищет компании, где алкоголь является центральным интересом.

Тотальная зависимость. Потребность в алкоголе испытывает весь «приученный» к нему организм. Мотив – плохое самочувствие, тягостные телесные ощущения и душевные страдания. К симптомам психической присоединяются признаки биологической зависимости. Это привыкание к дозе, повышение дозы и тягостные ощущения на отмену алкоголя.

Что же делать родителям для предотвращения такого опасного поведения?

1. Ребенок учится на примерах взрослых. Не держите дома запасы алкоголя – не искушайте своих детей. Демонстрируйте свои способности справляться с неприятностями, не прибегая к алкоголю. Практикуйте встречи с друзьями без алкоголя.

2. Соблюдайте технику безопасности при обращении с алкоголем. Основным условием присутствия ребенка за столом является то, что ему никто не нальет алкогольных напитков и даже не будет предлагать.

3. Помогите ребенку выбрать тактику поведения в случаях, когда его принуждают сверстники.

4. Сохраняйте и укрепляйте доверие к вам.

5. Знайте друзей и приятелей вашего ребенка.

6. Будьте внимательны к ребенку и наблюдательны.

Как вести себя с ребенком, если он начал употреблять пиво:

* не впадайте в панику и не кричите на ребенка, желание выпить пиво у него от этого не пропадет. Оскорбленный подросток может продолжать употреблять его назло.
* постарайтесь поговорить с ребенком, выяснить его проблемы. Возможно, ему просто не хватает вашего внимания.
* обратите внимание на того, кто в вашей семье может подавать ребенку дурной пример, иногда употребляя пиво дома.
* из страха подросток может соврать, что его оклеветали. В этом случае дайте ему понять, что не станете ругаться, если он признается.
* постарайтесь как можно мягче, без запугивания, объяснить ребенку, какой вред может нанести употребление пива.
* если у ребенка есть хобби, или какая-нибудь цель, скажите, что его цель и пиво не совместимы, что ему нужно выбрать между своими интересами и алкоголем.

Самое главное – дайте понять ребенку, что вы его друг, что он всегда может обратиться к вам за помощью.

Для сопровождения лекции целесообразно некоторые сведения (цифры) разместить на слайдах.

Литература.

1. Фалькович Т.А., Высоцкая Н.В., Толстоухова Н.С. Подростки XXI века психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях. – М. , 2006.
2. Коробкина З.В., Попов В.А. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи. – М., 2005.
3. Инновации в профилактике. Часть 3. – Екатеринбург, 2011.