

ГОУ школа № 336
Невского района Санкт-Петербурга

Как помочь ребёнку не употреблять.



2009

Проблема? А существует ли она?

Возможно, вы считаете, что детей в начальной школе мало интересуют такие типично подростковые проблемы, как употребление табака и алкоголя. Вы не одиноки. Так думают многие. К сожалению, факты свидетельствуют о другом. Дети уже в возрасте 7-и лет сталкиваются с этими веществами в жизни и интересуются их действием.

Опрос учащихся 5-х классов г. Санкт-Петербурга, проведенный в 2007 году, показал, что каждый третий пятиклассник пробовал пить, а каждый пятый пробовал курить. У половины опрошенных пятиклассников курили друзья, каждый третий «испытывался на прочность»: друзья предлагали ему сигареты. Пятиклассники говорили, что впервые попробовали пиво, когда учились в начальной школе. Причем, каждый десятый утверждал, что на него давили, предлагая попробовать очень настойчиво.

УПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫХ

ВЕЩЕСТВ ШКОЛЬНИКАМИ (в %)

	5 КЛАСС 10-11 лет	7 КЛАСС 12-13 лет	9 КЛАСС 14-15 лет
Алкоголь	31,8	69,4	91,2
Курение табака	22,1	49,3	71,1
Ингалянты (аэрозоли, клеи)	6,6	8,3	12,8
Марихуана (травка)	2,1	3,3	17,3
Напивались допьяна			54,1

Сейчас у вас есть уникальная возможность предотвратить употребление табака и алкоголя вашими детьми в дальнейшем. Это связано с несколькими причинами. Во-первых, вы, во всяком случае, пока, - самые главные и самые авторитетные для ребенка люди. Во-вторых, успешно сформировать установку на сопротивление внешнему давлению проще, пока оно не сильное или его нет. В-третьих, поскольку ваш ребенок, скорее всего, ещё не пробовал спиртное и не пытался курить, вы сможете, открыто обсудить все связанные с подобным поведением опасности.

Что нужно знать о табаке и алкоголе ребенку?

Что полезно знать родителям?

Выберите подходящий момент для разговора. Например: (1) вы вместе смотрите что-то относящееся к этой проблеме по телевизору; (2) в разговоре случайно всплыл вопрос об алкоголе или табаке; (3) кто-то рядом с вами курит; (4) вы готовитесь к встрече с друзьями,- (5) ребенок рассказал вам об уроке по профилактике употребления табака или алкоголя.

Убедитесь, что информация, полученная ребенком, верная.

Опросы школьников обнаружили, что часто у детей нет объективной информации, а то, что им известно, попросту неверно. Особенно часто это касается сведений, извлекаемых детьми из телепередач и фильмов.

Поговорите с ребенком о наиболее распространенных мифах, о табаке и алкоголе и развейте их. Для того чтобы вам было легче это сделать, используйте информацию, приведенную в таблицах: «Мифы и факты о табаке» и «Мифы и факты об алкоголе».

Мифы и факты о табаке

Миф	Факт
Курят все.	По статистике курит меньшинство населения.
Все взрослые курят.	В нашей стране 50% мужчин и 75% женщин не курят.
Бросить курить легко.	Большинство курильщиков безуспешно стараются бросить курить. Половина курильщиков пыталась бросить тога бы раз.
Курение - относительно безвредное занятие.	Курение — главный фактор риска заболеваний легких и сердечно-сосудистой системы. 90% больных раком легких курили.
Курение опасно только для того, кто курит.	Врачами установлено, что курение опасно не только для здоровья тех, кто курит, но и тех, кто, находясь рядом, вдыхает чужой дым.

Мифы и факты об алкоголе

Миф	Факт
Алкоголь стимулирует, придаст силы.	Алкоголь угнетает центральную нервную систему, затормаживает нормальные реакции организма.
Выпившие люди дружелюбны и общительны	Обычно напившиеся люди теряют над собой контроль, становятся агрессивными и злыми, ввязываются в драки. Половина всех убийств связана со злоупотреблением алкоголем.
Алкоголь не основная причина смертности среди молодежи.	Подростки и молодежь чаще всего погибают в результате несчастных случаев, связанных со злоупотреблением алкоголем или наркотиками.
Алкоголя - пищевой продукт.	Алкоголь не переваривается в желудке как пища. Он попадает прямо в кровь, а затем в мозг.
Алкоголь может «прочистить мозги»	Алкоголь нарушает нормальную работу головного мозга.
Больше людей умирает от наркотиков, чем от алкоголя.	По статистике от злоупотребления алкоголем умирает в несколько раз больше людей, чем от наркотиков.

Возможно, вы хотите узнать побольше об употреблении подростками табака, алкоголя и наркотиков. Несколько наиболее важных, научно установленных закономерностей приведены в «Заметках для родителей».

Заметки для родителей

Ученые доказали, что если дети и подростки употребляют табак и алкоголь, то увеличивается вероятность того, что в дальнейшем они попробуют наркотики.

Между преждевременным началом половой жизни, изнасилованиями, нежелательными беременностями, венерическими болезнями подростков и употреблением алкоголя существует взаимосвязь. Пьющие подростки чаще попадают в перечисленные ситуации.

Исследования показали, что различные отклонения в поведении подростков редко встречаются в изолированном виде. Обычно употребление табака, алкоголя, наркотиков сопровождается ложью, мелким воровством и хулиганством, прогулами занятий и плохой успеваемостью в школе.

Употребление табака и алкоголя - сложное, противоречивое явление современной массовой культуры. С одной стороны, употребление этих веществ не запрещено, а иногда даже поощряется рекламой в коммерческих целях. С другой стороны, употребление табака является установленным фактором риска возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а употребление алкоголя – еще и причина множества несчастных случаев и преступлений. Употребление табака и алкоголя взрослыми людьми, скорее всего, их личное дело, во всяком случае тогда, когда это не касается окружающих. **Употребление табака и алкоголя детьми и подростками - отклоняющееся поведение.** Продажа алкоголя детям и подросткам запрещена по закону.

Как добиться, чтобы ребенок советовался с вами?

На минуту задумайтесь над тем, как вы разговариваете с сыном или дочерью. Часто ли критикуете, что-то напоминаете, угрожаете, читаете лекции или мораль, допрашиваете, высмеиваете, придираетесь и ворчите? Никогда? Иногда? Эти распространенные методы общения с детьми даже при самых благих намерениях родителей приводят к потере хороших отношений, затрудняют и обедняют общение. Представьте себе, что вы читаете нравоучительные лекции друзьям или, насмехаясь, критикуете их. Вряд ли они надолго останутся вашими друзьями.

Если вы будете обращаться с детьми как с лучшими друзьями, то ваши отношения могут улучшиться.

Когда вам трудно или у вас неприятности, чего вы хотите от окружающих? Чтобы вас оставили в покое? Внимательно выслушали и поняли ваше состояние?

Дети любого возраста будут делиться с теми, кто умеет слушать.

Ребенку, как и взрослому, свойственно стремление поделиться с кем-то своими проблемами. Если родители не умеют слушать ребенка, он будет искать другого слушателя, а для родителей будет упущена замечательная возможность установить более тесный контакт с ребенком.

Как вести себя с ребенком, у которого возникли проблемы?

Многих из нас воспитывали в уверенности, что злость и раздражение надо сдерживать, а страх или тревогу скрывать. Поэтому иногда родители просто не знают, как реагировать на злость или раздражение ребенка, и поступают в соответствии с одной из следующих ролей.



Командир

Приказы, команды и угрозы - это способы, которыми Командир удерживает ребенка под контролем. С его точки зрения, ребенок должен уметь сдерживаться.



Моралист

Такие родители ведут себя как проповедники. То следует делать, а - это не следует... Моралисты обеспокоены в основном тем, чтобы все было прилично.



Всезнайка

Родители, играющие эту роль, читают лекции и раздают советы, взывают к рассудку, стараясь показать, насколько они интеллектуально превосходят ребенка.



Судья

Эти родители убеждены в виновности ребенка еще «до суда». Их цель доказать, что они всегда правы, а дети всегда не правы.



Критикан

Как Судья, Моралист или Всезнайка такой отец или мать хочет всегда быть правым. Его методы - это насмешка, обидные прозвища, сарказм и шутки, унижающие ребенка.



Психолог

С наилучшими намерениями Психолог пытается все анализировать, выяснить все детали, разложить все «по полочкам».



Утешитель

Родители-утешители стремятся избавиться себя от переживаний за ребенка и стараются воспринимать его проблемы легко.

Бесхитростные уговоры, претензии на то, что ничего особенного не произошло, даже если что-то на самом деле произошло, настаивание на том, что, «чтобы не случилось, не стоит расстраиваться», - типичные способы их поведения.

Родители, даже если они и играют какую-то из этих ролей, конечно же, не являются злоумышленниками. Они делают это из наилучших побуждений. Если вы узнали свои поступки в ком-то из выше описанных, постарайтесь измениться, следуя закономерностям и правилам эффективного общения.

Эффективное общение

Эффективное общение предполагает наличие взаимного уважения. Взаимное уважение, в свою очередь, означает, что и дети и взрослые откровенно и без страха критики или осуждения могут выражать свои убеждения и чувства, зная, что они будут приняты. Что значит приняты? Принять – значит показать, что вам понятны чувства ребенка, даже если вы и не разделяете его убеждений.

Человек, умеющий хорошо слушать, сконцентрирован на том, что ему говорят. Он смотрит ребенку в глаза, наклонен к нему, часто повторяет: «Я тебя слушаю внимательно!» Иногда он молчит, иногда отвечает.

Правила эффективного общения

Правило 1. Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своим и словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьете сразу трех зайцев:

- ◆ ребенок убедится, что вы его слышите;
- ◆ ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
- ◆ ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Поглощенный проблемой или чем-то еще расстроенный человек обычно теряет ощущение перспективы. Внимательно слушая, мы помогаем ребенку разобраться в вопросе, «переварить» проблему.

Правило 2. Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

Правило 3. Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

Правило 4. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

Правило 5. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...»