

Рекомендации для родителей и педагогических работников
**«Влияние алкоголя и психоактивных веществ на
подростковый организм»**

Автор-составитель: Богданова Э.Ю., методист отдела «Центр молодежных инициатив «Рабочая смена» ООДТДМ им. В.П. Поляничко

Цель: профилактика подросткового алкоголизма и наркомании.

Адресат: родители и педагогические работники профессиональных образовательных организаций восточного Оренбуржья.

Рекомендации составлены для педагогического совета «Организация профилактической работы по предотвращению деструктивных явлений в образовательной организации»

Тема влияния алкоголя на подростковый организм является одной из самых социально важных, так как, обратившись к статистике, мы сможем увидеть печальные данные о том, что процент алкоголизма среди несовершеннолетних ежегодно растет.

Как оградить своего ребенка от употребления спиртного? Как распознать уже имеющуюся зависимость? Как помочь ему справиться с трудностями?

☐ Что может стать причиной?

Начало может быть заложено в самом близком окружении - в семье. Все праздники и застолья зачастую сопровождаются употреблением спиртных напитков. Разумеется, никто не пытается вызвать алкоголизм у ребенка намеренно. Однако, в детском сознании алкоголь начинает ассоциироваться с атмосферой праздника. Впоследствии это может проявиться в подростковом возрасте, когда ребенок будет стремиться вести себя как взрослый. Предупредить это можно, проведя беседу о вреде спиртного, и правильно истолковать праздничную традицию.

Гораздо сложнее обстоит дело, когда ребенок сталкивается с употреблением алкогольных напитков вне дома. Подросток, в силу своей внушаемости, часто хочет быть похожим на своих сверстников. Когда он видит, что пьющие в компании «пользуются авторитетом», он с готовностью принимает предложение выпить со всеми. Так или иначе, разовые пробы могут перейти в зависимость.

☐ Чем опасно употребление алкоголя для подростка?

Этиловый спирт вмешивается в процессы развития растущего организма. Наиболее опасными будут нарушения в работе мозга и центральной нервной системы. Алкоголизм ведет к затормаживаю развития интеллекта, памяти, логического и абстрактного мышления. Также страдает эмоционально волевая сфера. Присоединяются функциональные расстройства печени, поджелудочной железы, сердечно-сосудистой системы и общее снижение иммунитета.

Как же распознать первые признаки алкоголизма у ребёнка?

Поведенческие изменения:

- пренебрежение учёбой;
- изменение круга друзей;
- неухоженный внешний вид;
- агрессия и нервозность.

Физические признаки:

- пустой взгляд, запах алкоголя;
- изменение в режиме сна и бодрствования;
- нарушение координации движения;
- румянец на лице.

Когнитивные признаки:

- нарушение концентрации внимания;
- забывчивость и частые опоздания.

Психосоциальные признаки:

- частые перепады настроения;
- депрессия;
- беспокойство;
- повышенная утомляемость.

Если у вашего ребенка возникли проблемы с алкоголем, старайтесь не запускать ситуацию. Проведите с ним беседу или обратитесь к специалисту.

Продолжая разговор о подростках, затронем тему влияния психоактивных веществ на их здоровье и развитие. Синтез и производство запрещённых веществ с каждым днём набирает обороты. Появляются различные разновидности легких и тяжелых наркотиков, поэтому проблема зависимости подростков становится все серьезнее.

У детей и подростков формирование зависимого поведения происходит быстрее, чем у взрослых, в силу незрелости психической сферы ребёнка и отсутствия достаточного жизненного опыта и критики. Поэтому следует с раннего возраста говорить ребёнку о последствиях употребления тех или иных веществ, чтобы предупредить возникновение желания «попробовать».

На сегодняшний день самыми распространёнными среди молодёжи наркотиками являются курительные смеси (план, спайс, микс, трава, плюха, бошки), которые являются синтетическими аналогами канабиоидов(марихуаны). Также не менее популярными являются летучие препараты (клей, аэрозоли), галлюциногены (ЛСД, грибы), метамфитамин, кокаин и героин. Все вещества являются опасными и вызывают ряд нарушений в работе органов и систем, влияют на развитие ребёнка, и в худшем случае приводят к летальному исходу.

Мотивом употребления психоактивных веществ может быть любопытство, желание «поэкспериментировать» над сознанием, желание повысить свою популярность или расширить круг общения. Но чаще всего главной причиной являются проблемы в семье - отсутствие внимания, любви и правильного воспитания.

При соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребёнка от употребления запрещённых веществ. Таковыми будут:

- ☐Здоровые взаимоотношения в семье. Ребёнку важно чувствовать заботу и поддержку, а также велика роль доверительного общения между детьми и родителями.

- ☐Занятость подростка. Посещение спортивных и творческих секций предоставляет подростку возможность проявить себя, а также провести время, занимаясь любимым делом.

- ☐Старайтесь больше времени проводить вместе. Планируйте совместные походы, посещения театра и кино, поездки на природу или просто прогулки. Это будет способствовать вашему общению с ребенком, а также расширит круг его интересов.

- ☐Будьте внимательны к окружению ребёнка. Убедитесь в том, что знаете, с кем дружит ваш ребёнок и насколько безопасно для него это общение. Будьте для ребёнка примером.

- ☐Доносите правдивую информацию о губительном действии наркотиков.