

Психолог – родителям

Рекомендации родителям подростков по профилактике употребления алкоголя.

Причины употребления подростками алкогольных напитков

Одна из основных причин употребления подростками алкогольных напитков — взаимоотношения в семье. Подросток может начать употреблять алкоголь, если в семье негативные межличностные отношения, насилие, непонимание, чрезмерная опека со стороны родителей. Часто подростки пробуют алкоголь в семьях, где принято со спиртным отмечать «семейные праздники», «приход гостей» расслабляться по выходным.

Для подростков очень важными являются отношения с друзьями. Поэтому они могут употреблять алкоголь:

- чтобы не отставать от своих выпивающих друзей, быть более коммуникабельными, много говорить, не бояться сторонней оценки своих суждений;
- чтобы чувствовать себя привлекательным, нравиться противоположному полу;
- быть смелее и увереннее в себе;
- чтобы отвлечься от сложной действительности.

Последствия употребления алкоголя подростками

Регулярное употребление алкоголя подростками гораздо серьезнее и опаснее, чем алкоголизм в зрелом возрасте. Потому что в это время происходит рост и развитие всех жизненно важных систем органов и функций человека. Алкоголь затрагивает все системы органов человека:

- происходят сбои в работе желудочно-кишечного тракта;
- повреждается печень, развивается гепатит, цирроз печени;
- нарушается работа поджелудочной железы;
- деятельность сердечно — сосудистой системы;
- развиваются воспалительные заболевания почек;
- появляются различные воспалительные заболевания в легких, бронхах, гортани, носоглотке;
- снижается иммунная защита организма.

У подростка появляются эмоциональные нарушения:

- грубое отношение к окружающим, взрывчатость, беспечность, внушаемость;
- отсутствует контроль за своим поведением;
- естественным считается прием алкогольных напитков в выходные дни, во время отдыха с друзьями;
- употребление алкоголя принимает регулярный характер, в результате чего, употребление спиртного незаметно становится практически главным смыслом жизни.

Советы родителям:

Как распознать, что подросток начал употреблять алкоголь?

Необходимо обратить внимание на резкое изменение в поведении ребенка:

- Если появились такие черты как грубость, агрессия, раздражительность;

- Ребенок стал замкнутым, скрытным;
- В доме начали пропадать деньги, вещи;
- У ребенка резко снизилась успеваемость;
- Приходит поздно домой с запахом алкоголя

Что делать если подросток пришел домой пьяным?

С подростком необходимо поговорить. Но разговор лучше отложить до утра, в состоянии алкогольного опьянения подросток не станет слушать никакие доводы.

В разговоре с подростком необходимо выяснить причины, по которым он решил попробовать алкоголь и найти способ достигнуть тех же целей, но без спиртного. Научить подростка отстаивать свое мнение, говорить «Нет». Это поможет подростку завоевать авторитет среди сверстников, без выпивки.

Как уберечь подростков от алкоголизма?

Подросток должен чувствовать себя комфортно в своей семье, чувствовать, что его понимают. Воспринимать своих родителей в качестве самых умных наставников в жизненных вопросах.

- Проявляйте уважение к подростку. Не манипулируйте своим опытом и возрастом. Не показывайте свое превосходство
- Найдите общее увлечение. Оно позволит с большим удовольствием проводить совместно свободное время
- Помогите подростку стать личностью, достойным взрослым человеком
- Будьте всегда авторитетны, а для этого всегда ведите себе достойно в любых ситуациях

Признаки употребления подростком наркотических, психотропных и иных психоактивных веществ:

- снижение интереса к учебе, успеваемости, спорту, прогулы занятий;
- увеличение потребности в деньгах, пропажа денег и вещей из дома;
- проявления лживости, уклонение от бесед под надуманными предлогами;
- подросток поменял компанию, у него появились друзья, о которых он не желает рассказывать, старается не упоминать даже их имен;
- подросток возвращается с улицы неадекватно веселый или, наоборот заторможенным, появились периоды немотивированной раздражительности или агрессивности;
- неустойчивость внимания, ухудшение памяти, нарушения мышления, бредовые высказывания;
- имеется раздражение кожи в области носогубного треугольника;
- зрачки глаз резко расширены, либо сужены до точек, «невидящий взгляд»; «красные» склеры (расширенные сосуды конъюнктивы глаз);
- при взгляде в стороны глазные яблоки совершают маятникообразные движения;
- имеется нарушение тонких координационных движений;
- изменен темп речи (замедленная или ускоренная), речь нечленораздельная;
- беспричинное снижение или значительное усиление аппетита, жалобы на металлический привкус во рту; в вещах подростка появились пакетики, спичечные коробки с измельченной смесью или таблетками.

В случае выявления вышеперечисленных признаков необходимо срочно проконсультировать несовершеннолетнего у врача психиатра-нарколога.

Рекомендации педагога – психолога для родителей первокурсников

1. Следите за тем, чтобы ваш ребёнок соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, (необходим 8-и часовой сон), правильно организовал свой быт, с меньшими затратами времени, поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену;
2. Вне зависимости от того, на какое расстояние уезжает первокурсник, не теряйте с ним связь, регулярно звоните, поддерживайте морально, интересуйтесь успехами и т.д.;
3. Регулярно давайте возможность своему ребенку пробовать себя в роли преподавателя – учить Вас тому, чему он учится сам;
4. По возможности создайте условия для полноценного обучения – исключите отвлекающие факторы;
5. Контролируйте посещаемость и успеваемость обучающегося на протяжении всех лет обучения;
6. Будьте внимательны к тем, изменениям, которые вы замечаете в своем ребенке;
7. Опирайтесь на сильные стороны ребенка, не подчеркивайте его промахи, принимайте его индивидуальность;
8. В общении демонстрируйте оптимизм, юмор и свою веру в его успехи и начинания. А так же используйте такие слова поддержки, как: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо», «Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему». И избегайте следующих фраз: «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты», «Я так и знала».