

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **«Профилактика негативных явлений в молодежной среде»**

Одной из актуальных и социально значимых задач, стоящих перед нашим обществом сегодня, является поиск путей снижения роста противоправных действий среди подростков и молодежи и повышение эффективности профилактической работы в данном направлении. Жизнь любого общества характеризуется наличием тех или иных отклонений от юридических, социальных, психологических и других норм. Отклонения (девиации) присутствуют в каждой социальной системе. Поэтому умение выявлять причины таких отклонений, находить пути преодоления их негативных последствий является важнейшей задачей современной педагогики и психологии.

На сегодняшний день выделяют группу основных факторов, способствующих формированию негативных проявлений в поведении подростков. В неё входят:

1. Социально-экономические (семья, внутренняя атмосфера в семье, качество отношений между членами семьи, конфликтность, алкоголизация членов семьи, социальное окружение, оказывающее негативное влияние на жизнь подростка, низкий уровень жизни).

По данным исследований основной причиной совершения противоправных действий (хулиганства, драк, мелких краж) является не столько социальное и материальное положение родителей, сколько моральный климат семьи. Подростки из семей, где имеют место быть конфликты между родителями, чаще конфликтуют с преподавателями (61%), со сверстниками (28%).

2. Личностные, возрастные факторы (группа факторов, характеризующих личность подростка - психологические и физиологические проблемы, возрастные особенности).

Проблемы подросткового возраста являются благодатной почвой для усвоения асоциальных способов поведения. Кризис развития, переживаемый подростком, вызывает неизбежные трудности во всех сферах его жизни. Уровень этих трудностей зависит от характера его взаимоотношений с самим собой (своим внутренним миром), окружающими людьми (семьей, сверстниками, другими взрослыми в его социальном окружении) и миром в целом (его нормами и ценностями, его историей и духом времени).

3. Внешние условия и обстоятельства, объективно способствующие формированию негативных форм поведения.

Это ситуации, связанные с жестоким обращением, насилием.

Профилактика негативных проявлений в подростковой среде - одна из важнейших социальных задач общества. Молодежь, подростки сегодня как никогда нуждаются в защите, в умелом и заботливом предостережении.

Наиболее продуктивным в борьбе с негативными проявлениями является профилактика, а не лечение.

Профилактика – понятие емкое, охватывающее практически все стороны общественной жизни. Она способствует перестройке сознания и психологии людей, повышению их внутренней культуры, улучшению межличностных отношений, оздоровлению обстановки в семье и обществе в целом.

### **Почему нельзя употреблять спиртные напитки**

Основой любого спиртного напитка является алкоголь, который представляет собой винный, или этиловый, спирт. Через несколько минут после попадания в организм он разносится по всем тканям. Уже давно было выяснено, что это вещество является губительным для живых клеток. При попадании в тело человека оно расстраивает налаженную работу тканей, органов и вообще клеток.

Из-за алкоголя из организма уходит вода и кислород, в результате чего клетки начинают сморщиваться. Работать в привычном режиме им становится необычайно сложно. Если же алкоголь поступает в организм регулярно и в приличном объеме, то это вообще может привести к гибели клеток. Под действием этого вещества могут быть нарушены абсолютно все процессы, происходящие в организме и регулирующие его деятельность. Это может в итоге привести к заболеваниям печени, почек, сердца и сосудов.

Быстрее и сильнее всего алкоголь воздействует на клетки головного мозга, в первую очередь, поражая высшие отделы. Алкоголь очень быстро проникает в нервные клетки, нарушая их работу. При этом часть клеток погибает, в результате чего происходит одновременное нарушение взаимодействия между участками головного мозга.

Из-за алкоголя в человеческом мозге значительно ослабляются процессы торможения. Кора мозга перестает контролировать то, что происходит в других отделах. По этой причине выпивший человек не контролирует себя, а также не способен критически относиться к своему поведению.

Пьяный не в состоянии держать себя скромно и сдержанно и может сказать или сделать то, чего в трезвом состоянии никогда бы не сделал или не сказал.

В опьяненном состоянии человек может выболтать любую тайну, он теряет бдительность и перестает быть осторожным. То, что в повседневном обиходе называют опьянением, на самом деле является серьезным отравлением алкоголем со всеми вытекающими из этого последствиями.

Во время опьянения практически на ноль сходят воля и самоконтроль человека. Однако наиболее опасны алкогольные напитки для молодого и растущего организма, так как в период роста организм в наибольшей степени подвержен воздействию всех тех вредных веществ, которые содержатся в алкоголе.

Крайне отрицательно алкоголь влияет на будущее потомство. Между прочим, стоит разграничивать такие понятия, как пьянство и алкоголизм. Если первое является итогом неправильного воспитания или же слабой воли, которая не смогла сопротивляться внешнему негативному влиянию, то алкоголизм — это уже серьезная болезнь, которую нужно лечить. Однако справиться с ней не так уж и просто. Придется приложить огромное количество усилий, чтобы излечить человека от этого. Причем далеко не факт, что это подействует. Может случиться, что все усилия окажутся тщетными.

Ты уже вполне взрослый для того, чтобы самостоятельно выбирать себе правильных друзей. Если ты видишь, что компания, в которую ты попал, не представляет отдыха или прогулки без банки пива или еще какой-нибудь подобной гадости, то, в первую очередь, тебе стоит задуматься о том, нужно ли тебе подобное общение. Не стоит появляться на вечеринках, которые собираются только для того, чтобы лишний раз выпить чего-нибудь крепкого.

Юношеский алкоголизм во много раз страшнее взрослого, кроме того, он практически не поддается лечению. Юношеский алкоголизм развивается в разы быстрее по сравнению с взрослым. Причем алкоголь для девушек еще более опасен, чем для юношей. Да и личность от пьянства разрушается очень быстро.

### ***С чего же начинается пьянство?***

В большинстве случаев поводы того, что подросток приобщается к алкоголю, бывают самыми разными, но среди них все равно можно выделить наиболее типичные в зависимости от возраста подростка.

Начиная с того момента, как подросток первый раз выпил с родителями, он чувствует себя вправе выпить и со своими друзьями. Здесь

уже действуют несколько иные поводы, например, от подростка можно услышать следующие фразы: «меня друзья уговорили» или «мне неудобно было отставать от друзей». Чаще всего в этом возрасте подросток пьет не слишком много — обычно это редко бывает больше одной рюмки на какой-нибудь праздник.

Зачастую подростки много и сильно переживают. Это может быть связано с чем угодно, так как в этом возрасте человек очень подвержен эмоциональному внешнему и внутреннему воздействию. И алкоголь здесь выступает в качестве антидепрессанта, который позволяет снять накопившееся напряжение. Подобное состояние может появиться у подростка, если у него проблемы в семье или в школе. Тем не менее, подобное поведение является типичным для этого возраста, вот только стоит ли ради снятия напряжения употреблять алкогольные напитки — это еще большой вопрос.

## **ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

Особенный вред курения для детей и подростков обусловлен физиологией еще незрелого организма.

Человек растет и развивается довольно долго, иногда до 23 лет.

Чтобы организм нормально сформировался, все эти годы к его клеткам должно поступать нужное количество кислорода и питательных веществ.

При курении в кровь ребенка поступает большое количество **угарного газа**, который вступает в контакт с гемоглобином. Основная задача гемоглобина заключается в транспортировке кислорода к клеткам тканей. Угарный газ проще присоединяется к гемоглобину, замещая кислород. При достаточной концентрации способен привести к смерти из-за кислородного голодания организма. Из-за чего у всех органов и тканей наступает «удушие» — недостаток кислорода.

Очень тяжело курение сказывается на сердечно-сосудистой и дыхательной системах подростка. Если ребенок закурил в младших классах школы, то уже к 12–13 годам у него могут появиться одышка и нарушение сердечного ритма. Даже при стаже курения в полтора года, по наблюдениям ученых, у подростков нарушаются механизмы регуляции дыхания.

Именно у малолетних курильщиков врачи отмечают постоянное ухудшение самочувствия: кашель, одышку, слабость. Не редки среди таких детей частые простуды и ОРЗ, расстройства работы желудочно-кишечного

тракта. Среди курящих часто встречаются подростки с периодически обостряющимся хроническим бронхитом.

Если первая затяжка сделана еще в детском возрасте, к тридцати годам человек может стать практически инвалидом: с хронической обструктивной болезнью легких, больным сердцем и избыточным весом. О вреде курения для школьников и подростков говорит и то, что состояние его здоровья в таком случае будет намного хуже, чем в 50 лет у того, кто закурил гораздо позже совершеннолетия.

### **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ О ВРЕДЕ СПАЙСА**

Спайс (от англ. «spice» — специя, пряность) — разновидность травяной смеси, в состав которой входят синтетические вещества и обыкновенные травы.

#### ***Вред курительных смесей***

Вред спайсов по оценкам наркологов, в разы превышает вред от курения марихуаны.

Сегодня все без исключения наркологи утверждают, что регулярное курение спайсов наносит вред не только организму человека, но и его психике.

В первую же очередь страдают кровеносная, нервная и половая системы, а также печень. Для молодых людей курение спайса – это один из самых кратчайших путей к бесплодию. Что касается психики, то с этой стороны возникают такие нарушения, как снижение интеллекта, изменение привычного поведения. При регулярном курении спайсов начинает формироваться психическая зависимость, выявить которую достаточно просто. Так, зависимый от курительных смесей человек, в перерывах между приемами наркотика склонен к **депрессии**, нервозности, частым сменам настроения.

### **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ И ТОКСИКОМАНИИ У ПОДРОСТКОВ**

- Создайте в семье благоприятную атмосферу, исключающей употребление наркотиков.
  - Организуйте ребенку посильный труд дома, на даче.
  - Заполните досуг детей спортом, искусством, рукоделием, техническим творчеством.
  - Беседуйте о пагубном воздействии наркомании и токсикомании на организм ребенка.
- Особое внимание обращайте на поступки ребенка и его взаимосвязь с окружающими.

## ***Как распознать признаки наркомании у детей?***

Обращайте внимание на неожиданные изменения в поведении подростка:

- резкое снижение или повышение активности,
- потеря интереса к учебе, увлечениям, пропуски занятий,
- необъяснимая раздражительность, лживость, рассеянность,
- появление подозрительных приятелей, резкое изменение круга друзей,
- появление скрытости в поведении, отказ сообщать о своем местонахождении,
- позднее возвращение домой в необычном состоянии,
- трудное пробуждение по утрам, невнятная речь,
- потеря аппетита, снижение веса, сонливость.

### ***Вас должно насторожить:***

- исчезновение денег или ценностей из дома,
- увеличение требуемой суммы денег на карманные расходы,
- наличие у подростка медикаментов, шприцев, ампул, тюбиков из-под клея,
- непривычные запахи, пятна на одежде, следы на теле подростка.

**Помните:** основные причины, приводящие подростка к употреблению наркотиков (кроме генетической предрасположенности и родовой травмы) — причины, возникшие в результате неблагоприятных семейных отношений:

- неадекватная заниженная или завышенная самооценка,
- отсутствие четкой цели в жизни, отсутствие заботы о себе и о своем здоровье,
- недостаток любви и поддержки в семье,
- эмоциональная боль, разочарование в семье от психологической (а иногда и физической) травмы, полученной в детстве от родителей,
- гиперопека со стороны родителей, отсутствие навыков самостоятельного приема решений,
- низкая устойчивость к стрессам, неумение справляться с трудностями,
- неумение получать удовольствие, удовлетворение от повседневной жизни,
- отсутствие нравственных ценностей, внутреннего стержня.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЧТОБЫ ИХ РЕБЕНОК НЕ СТАЛ НАРКОМАНОМ:**

- выберите позицию личной ответственности за своего ребенка, свою семью. Не ждите, когда беда постучит к Вам в дом. Ищите литературу, найдите время, чтобы поговорить с Вашим ребенком на темы о наркомании,
- создавайте в своей семье атмосферу любви, доверия и безопасности, вырабатывайте ясные и справедливые правила повседневной жизни, выполняйте взятые обещания, интересуйтесь заботами и проблемами ребенка, его внутренним миром,
- развивайте в ребенке навыки самостоятельного приема решений, инициативу, собственный взгляд на происходящее. Лучше, чтобы Ваш ребенок был ведущим, не ведомым,
- учите подростка справляться с трудностями и неудачами, говорите, что отрицательный опыт, тоже опыт,
- учите ребенка видеть и понимать красоту окружающего мира, учите получать удовольствие в повседневной жизни (от природы, хорошей книги, общения с интересными людьми и т.д.)

***Помните! Ваша роль должна быть не запрещающей, не наставляющей, а поддерживающей, принимающей, информирующей!***

### **Доносите до Ваших детей, что:**

- вслед за удовольствием от принятия наркотиков наступают сильные физические муки,
- сильно ухудшается физическое здоровье,
- резко снижаются умственные способности,
- высокий риск заражения СПИДом, другими инфекционными заболеваниями,
- уменьшается и сходит на нет половая потенция,
- подросток лишается будущего,
- те, кто употребляет наркотики — не самые крутые. Они самые глупые. Продажа наркотиков — большой бизнес и наркоман играет в нем роль пешки, дурочка, который расплачивается за свою глупость не только деньгами, но и своей жизнью.

**ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК СЕГОДНЯ –  
ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ В БУДУЩЕМ!**