

# ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ СКАЖЕМ «НЕТ!»

Зайчикова М.В. , педагог-психолог МБОУ СОШ №1 г.Покров



# ФАКТОРЫ РИСКА, ПОВЫШАЮЩИЕ ВЕРОЯТНОСТЬ РАННЕГО ПРИОБЩЕНИЯ РЕБЕНКА К АЛКОГОЛЮ И КУРЕНИЮ

## 1. Биологические факторы

- **Генетические нарушения**, при которых в организме человека вырабатывается недостаточное количество эндорфинов – веществ, отвечающих за возникновение у человека положительных ощущений. Поиск способов компенсации недостатка эндорфинов, поэтому зависимость формируется быстро. Если в роду были люди, страдающие алкоголизмом, родителям надо быть очень внимательными.
- **Нарушения внутриутробного и послеродового развития ребенка:** токсикозы, инфекционные заболевания матери во время беременности, трудные роды, ставшие причинами травм новорожденного. Это может стать причиной функциональных нарушений.
- **Нарушения нервной системы ребёнка** (ребёнок плаксив, плохо засыпает, у него плохой аппетит, он легко отвлекается и т.д.). Такие дети испытывают потребность во внешней стимуляции, стабилизации своего внутреннего состояния.

## 2. Психологические причины (характерологические особенности)

**Акцентуации характера** – чрезмерное заострение некоторых личностных черт.

- **Неустойчивый тип:** резкая переключаемость, быстрая утомляемость, неумение долго сосредотачиваться, недоведение дела до конца, быстрые перепады настроения, яркая жажда развлечений, поиск новых ощущений.

- **Истероидный тип:** сильнейшее стремление постоянно быть в центре внимания окружающих; ради популярности они готовы совершать и те поступки, которые в душе не одобряют. Легко соглашаются на предложение попробовать алкоголь, закурить, лишь бы не выглядеть в глазах окружающих маленьким, смешным.

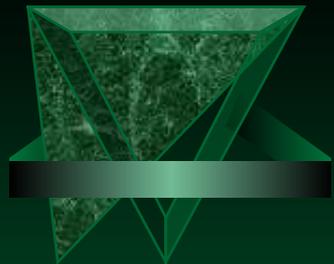
### 3. Семейное воспитание

- Атмосфера, складывающаяся в доме, наличие или отсутствие эмоциональной близости и доверия между детьми и родителями.
- Гипоопека (недостаток внимания и заботы).
- Гиперопека. Ребенок не получает собственного опыта преодоления трудностей, борьбы с неудачами, побед над собой. Легко подчиняются внешнему давлению. Его не научили отказываться



# Пагубное влияние пива на подростка

- Медики разных стран пришли к неожиданному выводу: при употреблении пива в сравнении с другими алкогольными напитками хронический алкоголизм развивается в 3-4 раза быстрее.
- Пиво является самым агрессивным из легальных наркотиков, а пивной алкоголизм характеризуется особой жестокостью (пивные вакханалии заканчиваются драками, насилием, убийствами)
- Пивной алкоголизм ведет к деградации поколений. «Не СПИД, не туберкулез погубят Россию, а пивной алкоголизм среди юного поколения» (Г. Онищенко). В Москве около 60% молодежи страдает пивным алкоголизмом



## Факторы риска употребления подростками пива

- Их знакомство с этим алкогольным напитком происходит в том возрасте, когда уровень самоконтроля недостаточен, система ценностей неразвита;
- Друзья употребляют пиво, а подростки, как известно, подвержены влиянию ровесников;
- Родители употребляют пиво в присутствии детей.

# Стратегия поведения родителей

- **Учитесь слушать и понимать ребенка** (ребенок должен знать, что вам интересны его внутренний мир, его переживание тревоги; постарайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он пытается решить в настоящее время. Никогда не используйте информацию, полученную от ребенка, во вред ему. Не ополчайтесь на ребенка как на личность. Выразите свою безусловную любовь к нему, веру в его силы).
- **Подумайте о своем примере** (своей любовью и объяснением установленной вами твердой позиции непреклонно дайте понять, что вы не позволите ребенку употреблять наркотики и будете всячески противостоять малейшим желанием в этом направлении)
- **Давайте советы, но не давите советами** (совет может быть эффективен только в случае его востребованности. Надо с детства ставить ребенка в ситуации, когда он должен самостоятельно что-то решать. Наркотики – это лишь одна из напастей, которые могут свалиться на голову подростка)
- **Почаще задавайте детям вопросы:** «Что ты думаешь об этом? А об этом? А как бы поступил твой приятель? А как бы сделал ты?». Спросите себя, как часто мы интересуемся мнением сына или дочери о том или ином событии, случае, человеке?

- **Не поступайте с твердостью требований**, старайтесь сохранить открытость в общении с ребенком. Ваша задача – держать дверь открытой.

- **Поддерживайте в ребенке самоуважение и думайте о его самореализации.**

Пожалуй, это самое важное и трудное. Наркотик чаще всего находит свои жертвы среди тех, кто не умеет добиться уважения и теряет самоуважение, в чьей жизни оказался вакуум дел, любви, интересов, доверия, заботы, ответственности. Чем больше сформировано у ребенка чувство самоуважения, тем больше вероятность, что он сможет сказать «нет» в ответ на предложение испытать новые ощущения, стать взрослее или быть таким, как все.

- **Научить ребенка говорить «спасибо, нет».**

Две задачи: 1) сформировать в ребенке отношение к соблазну, умение дать ему точную оценку и сказать себе: «Да, в мире есть много вещей, приносящих удовольствие. Некоторые из них опасны, и я сумею построить свой мир без них».

2) создать условия для объединения детей и подростков вокруг позитивных целей.

## ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ

- *Спасибо, нет. Я хочу отдавать отчет себе о том, что я делаю.*
- *Спасибо, нет. Я собираюсь покататься на велосипеде.*
- *Спасибо, нет. Я не хочу конфликтовать с родителями, учителями.*
- *Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).*
- *Спасибо, нет. Это не в моем стиле.*
- *Спасибо, нет. Мне еще предстоит заниматься (мне рано вставать).*
- *Спасибо, нет. После выпивки я быстро устаю.*
- *Спасибо, нет. Я не хочу поправиться (алкоголь – высококалорийный продукт).*
- *Спасибо, нет. Мне надо на тренировку.*
- *Спасибо, нет. У тебя нет ничего другого.*

## Заинтересованный в распространении наркотика человек обычно говорит:

1. «Наркотики употребляют сильные и талантливые люди»

**Фактически:** все они, если даже были такими, очень скоро потеряли и свою силу, и свой талант.

2. «Наркотик делает человека свободным.»

**Фактически:** наркоманы абсолютно свободны от радостей жизни.

3. «Наркотики бывают «всерьез» и «не серьезно» - от них всегда можно отказаться».

**Фактически:** серьезно можно отказаться один раз – первый. Но для 99% ребят он не становится последним.

4. «Наркотики помогают решать жизненные проблемы».

**Фактически:** они всю жизнь превращают в огромную проблему.

5. «Наркотики как приключенческий роман – избавляют от прозы жизни».

**Фактически:** избавляют, но только вместе с жизнью.

# *ПЛАН ГИТЛЕРА В ДЕЙСТВИИ*

«Население России должно  
быть сокращено  
наполовину...

Никаких прививок,  
никакой гигиены, ТОЛЬКО  
ВОДКА и ТАБАК, и они  
сами себя уничтожат!»

**АДОЛЬФ ГИТЛЕР**



A vibrant yellow and orange flower with a dark center, surrounded by green foliage. The flower is the central focus, with its petals radiating outwards. The background is a dense field of green leaves and stems, some of which are slightly out of focus. The overall scene is bright and cheerful.

Здоровья и удачи Вам!