

Тернопільська обласна бібліотека для дітей

Інформаційно-бібліографічний відділ

Дитина і вулиця

(наркоманія, алкоголізм, куріння)

Пам'ятка для учнів-користувачів

5– 11 класів.



Тернопіль, 2016.

*«Жодне тіло не може бути настільки міцним,
щоб вино не могло зашкодити йому».* (Плутарх)

Найскладніший період виховання – це підлітковий вік. Ці роки для батьків найскладніші. Підліток починає діяти самостійно, готуватися стати дорослим, іноді, незалежним. У нашому сучасному світі існує величезна кількість шкідливих спокус, до яких так і тягне підлітків : куріння, наркоманія, алкоголізм і багато іншого. В такому віці контролювати свою дитину дуже складно. Підлітковий вік — вік становлення. Підліток ще погано знає навколишній світ, самого себе. Він поспішає жити, увійти у світ дорослих людей, все хоче попробувати, про все скласти власну думку. Якщо ж до цього додати чимало нових проблем, перші розчарування, драми, то можна зрозуміти, чому саме підліток так схильний до вживання алкоголю, паління та наркоманії. Результати опитувань школярів, які мають шкідливі звички, дозволили скласти так званий **рейтинг причин**, що, на думку самих підлітків, відіграли найважливішу роль у прийнятті ними згубного рішення:

- Бажання бути схожими на своїх друзів, знайомих, відповідати своїй групі однолітків.
- Бажання відчувати нові приємні відчуття, про які так багато розповідають освічені знайомі.
- Цікавість, прагнення випробувати себе у новій, майже екстремальній ситуації.
- Вплив авторитетної для підлітка людини.
- Прагнення забутися, розслабитися, зняти напругу, неприємні відчуття.
- Прагнення демонстративного протесту.

Таким чином, найбільш дієвою причиною залучення підлітків до алкоголю та інших шкідливих звичок є бажання бути схожим на своїх друзів, знайомих, відповідати вподобанням свого оточення. Шкідливі

звички мають різні психологічні мотиви. Їх знання допоможе в боротьбі з підлітковим курінням, алкоголізмом та наркоманією.

Шкідливі звички підлітків, що мають найбільш згубну дію:

- куріння;
- алкоголізм;
- наркоманія.

Куріння. Сучасна молодь вступає в життя не тільки в період бурхливого розвитку науки й техніки, й у період негативного впливу ряду чинників, перше місце серед яких посідає куріння, шкідлива дія якого відчувається не відразу, а поступово. Куріння викликає особливу занепокоєність, оскільки воно досить поширене. Підлітки, як правило, прагнуть бути схожим на дорослих. І в цьому провина дорослих, адже саме вони подають поганий приклад. Тут головний механізм – наслідування. Підлітку необхідно лише подолати фізичну відразу після першої затяжки (адже сам по собі процес куріння досить неприємний). З часом шкідлива звичка переростає в залежність, і тоді вже може знадобитися допомога лікарів, щоб кинути палити.

Головна мішень для тютюнового диму – верхні дихальні шляхи та легені. Він руйнує емаль зубів. Слизові оболонки гортані, трахеї, бронхів також подразнюються тютюновим димом, що створює умови для розвитку хронічних бронхітів, пневмоній. У тютюні дуже багато канцерогенних речовин, які спричиняють онкологічні захворювання. Курці з дуже великою ймовірністю можуть захворіти на рак ротової порожнини, гортані або легень. Дуже шкідливо куріння позначається і на зовнішності людини. Навіть у молодому віці при невеликому стажі проявляються характерні ознаки курця – пожовтіння зубів і нігтів, нездоровий колір шкіри, мережа розширених судин на обличчі. Важливо також пам'ятати, що великої шкоди курці завдають не тільки собі, а й усім тим, хто їх оточує. Вдихаючи тютюновий дим у прокуреному

приміщенні, пасивний курець зазнає такого ж впливу компонентів тютюну, що й сусід, який палить.

Алкоголь. Доволі поширена проблема підлітків – це алкоголізм. Тринадцятирічні діти підпадають під вплив шкідливої інформації, яку вони бачать щодня на екранах телевізора, чують по радіо, бачать на рекламних щитах. Діти починають вживати алкоголь з малолітнього віку, помилково вважаючи, що це додає якийсь статус або, як кажуть, «крутості». Найчастіше мотивом вживання спиртних напоїв є бажання виділитися, показати, що він дорослий. Також поштовхом до алкоголізму може стати банальна нудьга. Збираючись у групи (як правило, такі групи організуються за територіальною ознакою – живуть на одному подвір'ї, в одному районі, вчать в одній школі), підлітки не можуть придумати собі цікаве заняття. Вони безцільно бродять вулицями, шукаючи «пригод», щоб урізноманітнити своє життя. Рано або пізно така підліткова група, якій нічим зайнятися, «для настрою» або «для сміливості» починає вживати спиртне. Як правило, ініціатором буває підліток, який має досвід вживання алкоголю. Він пропонує випити іншим, і ті, як правило, не відмовляються. Одні – з цікавості, інші – щоб прилучитися до «дорослого життя», треті, щоб не відставати від інших членів групи.

Підлітковий алкоголізм формується в рази швидше, ніж дорослий. Психологічна залежність формується вже в перші 6 місяців вживання спиртного, а фізична – протягом року. Чим молодший організм, тим більш руйнівна дія алкоголю на нього. Як і всі наркотичні речовини, алкоголь викликає залежність.

Наркоманія – одна з найбільш небезпечних згубних звичок підлітків. Наркотики здатні повністю зруйнувати і організм, і особистість дитини. Наркотики, як і алкоголь, блискавично формують стійку залежність і позбутися від неї дуже і дуже важко. Основним мотивом вживання наркотиків є бажання бути таким, як усі. В його основі лежить підлітковий інфантилізм – нездатність самостійно

приймати рішення і прагнення. Адже набагато простіше піддатися на вмовляння і спробувати наркотик, ніж відмовитися і піти проти своєї соціальної групи. Ще один поширений мотив спробувати наркотики – це прагнення випробувати нові відчуття, пошук чогось фантастичного. Також мотивом може послужити бажання забутися, відволіктися від неприємностей. Іноді достатньо одного разу вживання наркотика, щоб сформувалася залежність.

Виділяються такі причини початку вживання наркотиків:

- Безкоштовна пропозиція спробувати наркотик.
- З цікавості.
- Неусвідомлення згубності й шкідливості звички, реакція на яку у 15–20 разів вища, ніж на алкоголь.
- Низька самооцінка.
- Прагнення втекти від туги і самотності.

Схильність до наркотику, токсикоманія ведуть до швидкої деградації особистості підлітка, який ладен будь-якими методами здобути речовину, йде на скоєння злочину, не зупиняючись ні перед чим.

Фактори, які сприяють залученню підлітків до компанії тих, хто вживає наркотики:

- Складність взаємин зі старшими чи відсутність контролю з боку батьків.
- Окремі підлітки прагнуть виявити себе чи виділитися в колективі однолітків за будь-яку ціну – через те, що звикли до підвищеної уваги в родині. У них виникає потреба здивувати, здійснити, зробити те, чого не роблять інші.
- Нерідко використовується сила примушування, особливо до слабовільних, або до підлітків, позбавлених уваги дорослих.

Наркоманія і токсикоманія ведуть до зниження працездатності, рухи робляться уповільненими, увага розсіяною, реакція на будь-який подразник стає неадекватною, підліток втрачає орієнтири в зовнішньому світі, відбувається моральна та інтелектуальна деградація.

Ознаки залежності дитини від наркотиків:

- Різка зміна друзів.
- Різке погіршення поведінки.
- Зміна харчових звичок.
- Випадки забудькуватості, незв'язне мовлення.
- Різкі зміни настрою.
- Повна втрата колишніх інтересів.
- Раптове порушення координації рухів.
- Часте згадування про наркотики в жартах і розмовах.
- На фоні повного здоров'я — розширення зіниць, почервоніння очей, кашель, нежить, блювота.

Пам'ятка для підлітків:

- Чому, з якою метою пропонують безкоштовну речовину, що коштує дорого і яку можна дістати лише за гроші або в обмін на цінні речі?
- Вживає наркотики людина, яка пропонує їх тобі, чи лише «пригощає» інших?
- Якщо вона сама не вживає наркотик, то навіщо пропонує його іншим? Якщо ж вживає, то чи може без нього обходитись? Коли стверджує, що так, як це може довести на дії?
- Свою відмову від пропозиції спробувати наркотик можна супроводжувати такими висловами: «У мене алергія», «Я підтримую форму для спорту», «Мені час на побачення».

Чому важко позбутися споживання наркотиків? Бо перше, з чим стикається наркоман, – це потреба постійно збільшувати дозу для досягнення кайфу. Це відбувається при вживанні більшості наркотиків, особливо тих, які містять опій.

Як боротися зі шкідливими звичками підлітків

Батьки повинні в першу чергу розмовляти зі своїми дітьми, розповідати про наслідки шкідливих звичок, про зловживання алкоголем і які жахливі наслідки їх підстерігають (посилайтесь на реальні події і факти, на конкретних людей, друзів, товаришів та колег). Розмова ні в якому разі не повинна бути нав'язлива і примусова. Профілактичні бесіди необхідно проводити з підлітками постійно, у всякому разі, профілактика набагато краще, ніж лікування шкідливих звичок.

Як загартувати дитину настільки, щоб вона могла сказати «ні» спокусі? Відповідь шукають дорослі по всьому світу.

Психологи радять батькам поставити перед собою два завдання:

- сформувати в дитини ставлення до спокуси, уміння дати їй точну оцінку і сказати собі: «Так, у світі є багато речей, що приносять задоволення. Деякі з них небезпечні, і я зумію побудувати своє життя без них»;
- створити умови для об'єднання підлітків навколо позитивних цілей.

Багато батьків побоюються того, що їхня дитина робить чимало небезпечних речей, а вони про це не підозрюють. Вони хотіли б знати, як це можна визначити, якщо зловживання дійсно існує. Однак, не дивлячись на те, що симптоми вживання відомі, навіть якщо ви будете тримати в руках аркуш зі списком таких симптомів, неможливо

визначити, що саме вживає ваша дитина. Тому можна дати добру пораду: якщо поведінка вашої дитини стала не такою, як зазвичай, ви можете, не ставлячи прямих запитань, розпитати, чи не вживає вона якихось речовин?

Однак бути уважним до дитини — це не значить пильно наглядати за кожним її кроком і підозрювати в усьому поганому. Це значить — любити та підтримувати її.

Дуже давно відома американська акторка Марлен Дітріх так сказала про свою матір: «Міцніше підлоги під ногами, коли я була маленькою. Міцніше скелі, коли потрібна була підтримка, й набагато міцніше скелі в мить, коли стоїш без допомоги і готовий бігти стрімголов».

Принципи підтримки підлітка:

- терпіння;
- увага;
- тактовність і делікатність;
- вміння поставити себе на місце дитини;
- гнучка система контролю, яка не тисне на свідомість підлітка, а підтримує його;
- ознайомлення підлітка з науковими фактами і повідомленнями про шкоду наркотиків, паління й алкоголю.

Профілактика шкідливих звичок повинна проводитися в кожній родині, вона була б більш дієвою, якщо б батьки, що подають приклад своїй дитині, самі не були схильні до впливу таких звичок.

Поради щодо встановлення довіри між підлітком і батьками в кризовий для них період:

- Уважно вислухайте підлітка. Прагніть до того, щоб підліток зрозумів, що він вам не байдужий і ви готові зрозуміти й прийняти його; не перебивайте, не виявляйте свого страху, ставтеся до нього серйозно, з повагою.
- Запропонуйте свою підтримку та допомогу. Спробуйте переконати його, що даний стан тимчасовий і швидко мине. Виявіть співчуття й покажіть, що ви поділяєте й розумієте його почуття.
- Поцікавтеся, що зараз найбільше турбує підлітка.
- Упевнено спілкуйтеся з підлітком. Саме це допоможе йому повірити в його сили. Головне правило роботи з дітьми – не нашкодити.
- У спілкуванні з підлітком використовуйте слова, речення, які сприятимуть контакту: розумію, співчуваю, звичайно, хочу допомогти.
- У розмові з підлітком дайте йому зрозуміти, що він потрібен іншим і унікальний як особистість. Кожна людина, незалежно від віку, прагне дати позитивну оцінку своїй поведінці, переживає потребу в похвалі.
- Недооцінка гірша, ніж переоцінка. Надихайте підлітка на високу самооцінку. Вмійте слухати, довіряти й викликати довіру в нього.
- Звертайтеся по допомогу, консультацію до спеціаліста, якщо вас щось насторожило в поведінці підлітка.

Література:

Бажал, А. У боротьбі із зеленим змієм перемагає... : [алкоголізм серед дітей] / А. Бажал // Дзеркало тижня.– 2008.– 19 січ.– С.14.

Бараненко, Л. С. Цей день без куріння : [досвід боротьби зі шкідливими звичками] / Л. С. Бараненко // Позакл. час – 2008.– № 3.– С. 103–110.

Бєбко, В. У житті немає репетицій : усний журнал, 7–9-ті класи / В. Бєбко // Шк. світ.– 2015.– № 22(листоп.).– С.17–20.

Брода, О. Наливав малий малому : [дит. алкоголізм – вигадка чи реальність] / О. Брода // Місто.– 2007.– 5 груд.– С.8.

Бурець, О. Скажи собі : ні! : год. спілкування про шкідливі звички / О. Бурець // Шк. світ.– 2012.– № 43(листоп.).– С. 13–15.

Дерзєманова, Н. П. Шкідливість тютюнопаління для організму людини : урок-тренінг у 3–4-х класах / Н. П. Дерзєманова // Почат. навчання та виховання.– 2016.– № 6.– С. 19–23.

Дитина не почне палити, якщо...// Дзеркало тижня.– 2006.– 23 груд.– С. 22.

За хмарою тютюнового диму : Міжнар. день відмови від куріння : [матеріали для бесід] // Позакл. час.– 2012.– № 19/20.– С. 69–76.

Калініченко, І. Підлітковий алкоголізм / І. Калініченко // Порадниця.– 2008.– 20 листоп.– С. 5.

Князєва, О. Дорослі розмови про тютюнопаління : [хімік, фізик, біолог, психолог – експерти застерігають] / О Князєва // Колосок.– 2011.– № 1.– С. 38–40.

Коваленко, Н. Втрачаємо молоде покоління? : [наркоманія, цигарка, чарка] / Н Коваленко, О. Лашенко // Укр. газета плюс.– 2008.– 24–30 квіт.– С. 8.– (Вкладка).

Козуля, С. В. Дозволені наркотики : [тютюн] / С. В. Козуля // Країна знань.– 2010.– № 7/8.– С.39–40.

Косинська, Ю. Півцукерки з лікером... : [дитячий і підлітковий алкоголізм починається з найменшої дози...] / Ю. Косинська // Україна молода.– 2012.– 19 січ.– С.14.

Міфи про алкоголь з супутніми коментарями // Валеологія.– 2008.– № 17/18.– С. 14–16.

Московенко, О. С. Не будь собі ворогом! : брейн-ринг з профілактики шкідливих звичок :[сценарій] / О. С. Московенко // Шк. бібліотекар.– 2015.– № 9.– С.26–28.

Ознаки вживання наркотиків // Голос України.– 2003.– 19 берез.– С. 18.

Особова, О. У всіх видах профілактики наркоманії унікаємо технологій залякування / О. Особова // Урядовий кур'єр.– 2012.– 12 жовт.– С. 9.

Пастушок, О. Крапля нікотину, грамулька алкоголю і дрібка наркотику... : година спілкування / О. Пастушок // Шк. світ.– 2012.– № 44 (листоп.).– С. 6–9.

Токар, Н. Антиреклама сигарет і алкоголю : [заняття спецкурсу проекту «Школа проти СНІДу»] / Н. Токар // Здоров'я та фізична культура.– 2010.– № 3.– С. 7–9.

Чи все ви знаєте про шкідливість паління? // Місто.– 2008.– 6 серп.– С. 18.

Шкідливі звички та їх профілактика : [добірка матеріалів про алкоголізм, куріння, наркоманію, токсикоманію] // Позакл. час.– 2009.– № 5/6.– С. 57–82.– (Вкладка «Позакл. час плюс»).

Яремчук, З. Вплив алкоголю, наркотиків і токсинів на поведінку людини / З. Яремчук // Позакл. час.– 2006.– № 21/22.– С.107–108.