

Профилактика алкоголизма среди несовершеннолетних и формирование здорового образа жизни в молодежной среде и негативного отношения к распитию спиртных напитков

Личность человека начинает формироваться уже в раннем возрасте. Именно поэтому профилактика алкоголизма среди несовершеннолетних должна начинаться как можно раньше. Важно уделить внимание формированию здоровой и высоконравственной личности. С раннего детства показать человеку верные ориентиры в жизни.

Советы родителям по профилактике алкоголизма

Причины подросткового алкоголизма

Одна из основных причин подросткового алкоголизма - 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 коммуникабельным, много говорить, не бояться сторонней оценки своих суждений;
- чтобы чувствовать себя сексуально привлекательным, нравиться противоположному полу;
- быть смелее и увереннее в себе;
- чтобы отвлечься от сложной действительности.

Последствия употребления алкоголя подростками

Регулярное употребления алкоголя подростками гораздо серьезнее и опаснее, чем алкоголизм в зрелом возрасте. Потому что в этот 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: огрубение, взрывчатость, беспечность, внушаемость. Отсутствует контроль за своим поведением. Естественным считается прием алкогольных напитков в выходные дни, во время отдыха с друзьями. Все это принимает регулярный характер. В результате этого, 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 пропадают 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.

Если ребенок всерьез интересуется спиртным, необходимо обратиться за помощью к врачу или психологу, специалисты дадут соответствующие рекомендации и при необходимости проведут анонимное лечение алкоголизма.

Как уберечь детей и 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.

Профилактика алкоголизма в школе

Первичная профилактика алкоголизма.

Специалисты разделяют профилактику алкоголизма на три стадии: первичная, вторичная и третичная. Нас же будет интересовать главным образом первичная профилактика алкоголизма.

Цели. Эта стадия имеет своей целью предупредить начало употребления алкоголя среди тех, кто еще не употреблял алкоголь. Поэтому она нацелена, прежде всего, на детей, подростков и молодежь. Главная цель этого этапа состоит в том, чтобы сформировать негативное отношение к злоупотреблению алкоголем, способствовать уменьшению количества людей, у которых может возникнуть алкоголизм. Более того, в общем, можно сказать, что этот этап профилактики предполагает даже не столько предупреждение алкоголизма, сколько сохранение и укрепление здоровья человека, формирование здорового образа жизни среди населения.

Задачи. Для первичной профилактики алкоголизма в школе характерны три главных задачи. Во-первых, проведение широкой воспитательной работы среди учащихся. Во-вторых, санитарно-гигиеническое противоалкогольное воспитание. И последнее, формирование трезвеннических установок.

Принципы. Основу профилактики алкоголизма в школе составляют следующие принципы:

1. Противоалкогольное просвещение должно быть представлено в виде целостной системы противоалкогольного воспитания, проводится на протяжении всех лет обучения и направлено на формирование в сознании детей и подростков нетерпимого отношения к любым проявлениям пьянства и алкоголизма;
2. Программа противоалкогольного воспитания должна предусматривать постепенное, с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся, раскрытие сторон отрицательного влияния алкоголя на здоровье человека и жизнь общества в целом;
3. Противоалкогольная работа в школах должна проводиться преимущественно силами учителей с приглашением для чтения отдельных специалистов;
4. Противоалкогольное просвещение должно распространяться и на родителей и учащихся.