**Вредным привычкам скажем «нет»!»**

Подростковый возраст и рискованное поведение - это почти синонимы. В этом возрасте становятся актуальными потребности в признании, общении, самоутверждении, новых ощущениях. Подросток живет ими, они составляют основной смысл его жизни и заставляют действовать. Нередко самым простым и быстрым способом удовлетворения этих потребностей подростку представляется употребление алкоголя. И действительно, некоторым это дает возможность на какое-то время почувствовать уверенность в себе, легкость в общении, отвлечься от своих проблем.

Опросы, проводимые в крупных российских городах, показывают, что сегодня каждый третий школьник 13-16 лет знаком с одурманивающими препаратами не понаслышке. Возрастная планка начала их употребления с каждым годом снижается. Сегодня она находится на уровне 10-11 лет.

 **«Определение причин подросткового табакокурения и алкоголизма»**

Традиционно специалисты выделяют три группы факторов риска, которые могут повышать вероятность раннего приобщения ребенка к алкоголю или курению.

**Первая группа** - биологические факторы. До сих пор учеными не установлено, существует ли генетическая предрасположенность к использованию алкоголя. Уже давно замечено, что в семьях алкоголиков дети гораздо чаще приобщаются к пагубной привычке. Но есть ли ген алкоголизма? И гены ли здесь виноваты? Ведь пристрастие к алкоголю детей может быть результатом домашнего воспитания, которое в семьях алкоголиков зачастую далеко от идеального.

В настоящее время точно известно, что существует генетически обусловленное нарушение, при котором в организме человека вырабатывается недостаточное количество эндорфинов - веществ, ответственных за возникновение у человека положительных ощущений. Люди с этим нарушением подсознательно ищут способ компенсировать недостаток эндорфинов, часто путем употребления алкоголя, никотина и наркотиков. В этом случае даже единственная проба того или иного вещества чрезвычайно опасна, поскольку зависимость от химического стимулятора формируется чрезвычайно быстро. По некоторым данным, у 70% людей, страдающих алкоголизмом или наркоманией, может быть обнаружено такое нарушение (оно не является специфическим и может стать причиной любых других форм отклоняющегося поведения, не только химической зависимости). Поэтому если в роду у ребенка были люди, страдающие алкоголизмом, родителям нужно быть чрезвычайно внимательными. Опасность знакомства с алкоголем у такого ребенка многократно возрастает. Необходимо с раннего возраста учить его иным, не наносящим ущерба здоровью способам регуляции своего состояния. Особенно велико в таких случаях значение занятий спортом, закаливания, повышающих общий тонус организма и стимулирующих образование эндорфинов.

К биологическим факторам риска раннего приобщения к алкоголю и курению относят также и различные нарушения пренатального (внутриутробного) и раннего постнатального (послеродового) развития ребенка. Иначе говоря, токсикозы, инфекционные заболевания, перенесенные матерью во время беременности, трудные роды, ставшие причиной травмы новорожденного, - все это может сыграть негативную роль в дальнейшем. Так или иначе эти события всегда накладывают отпечаток на развитие организма ребенка, становясь причиной различных функциональных нарушений. Это в свою очередь способствует формированию ощущения физиологического дискомфорта (в различной степени выраженного). Став взрослым, человек может использовать химические стимуляторы для снятия этого ощущения.

Особое значение имеют нарушения нервной системы ребенка. Невропатологи утверждают, что сегодня эти нарушения могут быть определены почти у 60% детей дошкольного и младшего школьного возраста, но их проявления у ребенка часто носят вялый, неявный характер. Мало кто из родителей обращается к невропатологу из-за того, что ребенок плаксив, с трудом засыпает, у него плохой аппетит, он легко отвлекается и т. д. Обычно эти «недостатки» взрослые пытаются преодолевать с помощью воспитательных мер. Между тем дети с нарушениями в развитии нервной системы нуждаются в помощи специалиста, своевременно проведенное лечение очень часто полностью устраняет проблему. Напротив, без квалифицированного вмешательства эти нарушения способны стать причиной школьной неуспеваемости, неадекватного поведения. Такие дети испытывают потребность во внешней стимуляции, стабилизации своего внутреннего состояния, а значит, велик риск их раннего приобщения к алкоголю, наркотикам.

Помимо биологических факторов риска свою негативную роль могут сыграть и некоторые характерологические особенности ребенка. В данном случае речь идет об акцентуации характера. Психологи определяют акцентуацию как чрезмерное заострение некоторых личностных черт. Она не является признаком патологии, но требует дополнительного внимания со стороны родителей и педагогов, потому что в подростковом возрасте акцентуированные черты могут стать причиной приобщения к алкоголю или наркотикам. Так, особого внимания требуют дети с неустойчивым типом акцентуации характера. Для них характерна резкая переключаемость, невозможность длительное время сосредоточиваться на выполнении задания, быстрая утомляемость, вызванная даже не очень сложной работой. Начиная какое-то дело, они часто не доводят его до конца. У них отмечаются быстрые перепады настроения, ярко выражена жажда развлечений, поиск новых ощущений. Поэтому такие дети легко идут на «эксперименты» с алкоголем, рано приобщаются к курению. Эффект измененного состояния, возникающий при этом, для них очень привлекателен.

Внимания требуют и дети с истероидным типом акцентуации. Они отличаются сильнейшим стремлением постоянно быть в центре внимания окружающих. Им даже не важно, хвалят их или осуждают, главное, чтобы именно они являлись темой разговора. Ради популярности они готовы совершать и те поступки, которые в душе не одобряют. Поэтому они могут использовать алкоголь, курить даже не потому, что им это нравится, а для того, чтобы завоевать авторитет, подчеркнуть свою значимость, особенность, взрослость. При этом они любят преувеличить собственную «испорченность», похвалиться своей бывалостью. Кстати, дети с истероидными чертами очень подвержены внешнему влиянию, поэтому они легко соглашаются на предложение попробовать алкоголь, закурить, лишь бы не выглядеть в глазах окружающих маленькими, смешными.

Говоря о биологических и психологических факторах риска, важно понимать, что они могут лишь потенциально способствовать приобщению к алкоголю, курению или наркотикам. Реализуется ли этот потенциал - зависит от взрослых, окружающих ребенка. Если они сумеют научить ребенка регулировать свое состояние, удовлетворять потребность в получении удовольствия за счет разнообразных источников, не разрушающих его физическое и психическое здоровье, можно смело утверждать, что любая химическая зависимость ему не угрожает.

Раннее знакомство с алкоголем или никотином могут спровоцировать и особенности семейного воспитания.

Бытует расхожее мнение о том, что риск формирования пагубных привычек выше у детей из неполных семей, там, где есть только мама (реже - отец). На самом деле состав семьи как таковой играет не такую уж большую роль. Как показывают исследования, среди тех, кто уже в младшем школьном возрасте имеет опыт употребления алкоголя, практически поровну детей из полных и неполных семей. Гораздо большее значение имеет характер атмосферы, складывающейся в доме, наличие или отсутствие эмоциональной близости и доверия между детьми и взрослыми.

Очень опасно воспитание по типу гипоопеки (недостатка внимания и заботы). При этом дети обычно не контролируются взрослыми, оказываются предоставленными сами себе. Причины гипоопеки могут быть разные. Это и пренебрежение родителей своими обязанностями (когда, например, важнее общение с собутыльниками, чем с собственным ребенком), и постоянные конфликты между родителями (когда взрослые не могут найти общего языка и совершенно забывают о ребенке). Но, увы, гораздо чаще причина гипоопеки - большая загруженность родителей на работе, когда на общение с детьми в будний день почти не остается времени. В подобной ситуации оказывается большинство родителей. Изменить режим работы не всегда возможно. Получается, дети обречены на роль заложников улицы или все же есть выход?

Опасен и прямо противоположный тип воспитания - гиперопека. В этом случае ребенка с раннего детства опекают, контролируют буквально каждый его шаг, не давая возможности проявить самостоятельность. В результате ребенок не получает собственного опыта преодоления трудностей, борьбы с неудачами, побед над собой. Привыкнув к постоянному контролю со стороны окружающих, мальчик или девочка легко подчиняются любому внешнему давлению. Их просто не научили отказываться.

Есть такое выражение: «Мы родом из детства». Наши хорошие и плохие привычки тоже родом оттуда, и то, каких будет больше, во многом зависит от семьи. Семья вполне способна сформировать у ребенка устойчивость к любым негативным внешним влияниям. Но, увы, она может и спровоцировать возникновение пагубного пристрастия.

**Отклонения в поведении детей и подростков могут быть обусловлены следующими группами причин:**

• социально-педагогической запущенностью, когда подросток ведет себя неправильно в силу своей невоспитанности, отсутствия у него необходимых позитивных знаний, умений, навыков или в силу испорченности неправильным воспитанием, сформированностью у него негативных стереотипов поведения;

• глубоким психическим дискомфортом, вызванным неблагополучием семейных взаимоотношений, отрицательным психологическим микроклиматом в семье, систематическими учебными неуспехами, не сложившимися взаимоотношениями со сверстниками в коллективе класса, неправильным (несправедливым, грубым, жестоким) отношением к нему со стороны родителей, учителей, товарищей по классу и т. д.;

• отклонениями в состоянии психического и физического состояния здоровья и развития, возрастными кризисами, акцентуациями характера и другими причинами психоневрологического и физиологического свойства;

• отсутствием условий для самовыражения, разумного проявления внешней и внутренней активности; незанятостью полезными видами деятельности, отсутствием позитивных и значимых социальных и личных, жизненных целей и планов;

• безнадзорностью, отрицательным влиянием окружающей среды и развивающейся на этой основе социально-психологической дезадаптацией, смещением социальных и личных ценностей с позитивных на негативные.

 **Из истории вредных привычек**

Слово «алкоголь» имеет арабское происхождение и означает нечто эфирное. Напитки, содержащие спирт, называются алкогольными. Чем выше показатель крепости алкогольного напитка, тем сильнее его опьяняющее действие. Алкогольная промышленность всех стран считает пиво своим продуктом и включает его в объем производства. Термин «пивобезалкогольная промышленность» является специфически советским феноменом. Назвать пиво безалкогольным напитком было невозможно, но его было решено условно к алкогольной продукции не относить.

Конечно, пиво - это не чистый алкоголь, но ведь то же можно сказать и о водке, которая является его 40%-ным раствором. В пиве содержание алкоголя может быть различным: от 0 до 10% и более. Среднее содержание алкоголя в пиве 3,5%, по западной статистике - 5%. Это значит, что при употреблении бутылки водки или 8 бутылок пива в организм попадает одинаковое количество алкоголя.

Спирт является сильным ядом, оказывающим не только опьяняющее, вызывающее зависимость, но и разрушительное воздействие на организм. Смертельная доза для подростка составляет 50-100 г. По расчетам экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), потребление более 8 литров алкоголя в год на душу населения считается опасным для физического и психического развития нации. В России эта цифра достигает 14 литров.

Медики разных стран пришли к неожиданному выводу: при употреблении пива в сравнении с другими алкогольными напитками хронический алкоголизм развивается в три-четыре раза быстрее. Пиво является самым агрессивным из легальных наркотиков, а пивной алкоголизм характеризуется особой жестокостью. Поэтому часто пивные вакханалии заканчиваются драками, насилием, убийствами. Пивной алкоголизм ведет к деградации поколений, с наглядным проявлением чего мы уже сталкиваемся на каждом шагу, во дворах, подъездах. Главный санитарный врач России Г. Онищенко так сказал об этом: «Не СПИД, не туберкулез погубят Россию, а пивной алкоголизм среди юного поколения». В Москве около 60% молодежи страдает так называемым пивным алкоголизмом (статистика Минздрава РФ). 7 апреля 2006 г. вступил в силу Федеральный закон «Об ограничении розничной продажи и потребления (распития) пива и напитков, изготовленных на его основе», который запрещает распитие пива в любых общественных местах. Однако вопреки букве закона в городских парках и скверах, на улице по-прежнему можно встретить людей, распивающих пиво, среди которых и подростки.

**Употреблению пива подростками способствуют следующие факторы риска:**

1) их знакомство с этим алкогольным напитком происходит в том возрасте, когда уровень самоконтроля недостаточен, система ценностей неразвита;

2) друзья употребляют пиво, а подростки, как известно, подвержены влиянию ровесников;

3) родители употребляют пиво в присутствии детей.

Способствует приобщению подростков к алкоголю и реклама пива. Возраст «первого алкогольного глотка» в России - 14-15 лет. В стране за последние годы появилось 111 наркологических центров для детей. Ввиду такой тенденции актуализируется проведение мероприятий по профилактике употребления пива подростками и пропаганде здорового образа жизни.

Многие подростки считают, что употребление алкоголя, и в частности пива, не только не вредно, но даже полезно. Это говорит о недостатке у них знаний о влиянии пива на организм, и эти утверждения из ряда заблуждений.

*Заблуждение первое.*Алкоголь снимает напряжение. Такое представление - не более чем иллюзия. В состоянии приподнятого настроения, не соответствующего объективным условиям, у человека создается ощущение расслабления (релаксации). Действие алкоголя заканчивается, а напряжение остается.

*Заблуждение второе.*Употребление алкоголя необходимо для веселья. Веселье под действием алкоголя - первая стадия наркотического возбуждения. На смену возбуждению приходят угнетение, общая разбитость, головная боль.

*Заблуждение третье.* Алкоголь согревает, особенно в холодном климате. Потребление алкоголя в холодное время ведет к смертельным исходам чаще, чем в теплое. Когда человек выпивает, происходит расширение сосудов, увеличивается отдача тепла. Человеку кажется, что он согрелся и ему жарко. На самом деле внутренняя температура организма снижается, а поскольку кожные поры расширены, охлаждение идет быстрее. При такой ситуации может даже наступить смерть от переохлаждения организма.

 **Выработка стратегий поведения родителей**

**Учитесь слушать и понимать ребенка**

Ребенок должен знать, что вам интересны его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он пытается решить в настоящее время. Попытайтесь вместе с ним найти их решение. Никогда не используйте информацию, полученную от ребенка, во вред ему. Обсудите с ним те случаи, которые дают вам право поступить вопреки его желанию (например, очевидный вред здоровью его собственному или его друзей, информация о готовящемся преступлении и др.).

Не ополчайтесь на ребенка как на личность. Выразите свою безусловную любовь к нему, веру в его силы.

**Подумайте о своем примере**

Трудно предположить, что кто-то поверит советам родителя, злоупотребляющего курением, алкогольными напитками. Не забудьте, что даже такие «невинные» пороки требуют объяснения ребенку. Помните, что одной из причин употребления наркотиков служат невнимательное и равнодушное отношений родителей к проблемам своего ребенка, скандалы и ссоры в семье. Постарайтесь, чтобы ребенок понял, что нет в мире более любящих его людей, чем родители. Что именно они ближе всех принимают к сердцу его проблемы, именно они стремятся его защитить от возможных опасностей. Своей любовью и объяснением установленной вами твердой позиции непреклонно дайте понять, что вы не позволите ребенку употреблять наркотики и будете всячески противостоять малейшим желаниям в этом направлении.

**Давайте советы, но не давите советами**

Подросток стремится вырваться из-под диктата взрослых. Как показывают житейские наблюдения, мы все не очень любим прислушиваться к чужому мнению. Очевидно, что совет может быть эффективен только в случае его востребованности. Надо с детства ставить ребенка в ситуации, когда он должен самостоятельно что-то решать. Наркотики - всего лишь одна из напастей, какие могут свалиться на голову подростка. Нужно готовить маленького человека к тому, чтобы он сам справлялся со своими трудностями.

Например, вы хотите почитать дочке книжку перед сном - не выбирайте ее сами, пусть это сделает дочка. Идете покупать сыну велосипед? «Вот, смотри, сколько здесь разных. Узнай у продавца, чем отличается одна модель от другой». Возможность выбора, которую вы предоставляете своему ребенку, - это воспитание навыка чему-то говорить «да», а чему-то «нет». «Ты решил? Нет еще? Подумай, может быть, зайдем в другой магазин?» Если решение о покупке принято, оно должно быть выполнено непременно. Но если вдруг окажется, что семья не может себе позволить покупки, причины должны быть понятными ребенку. Чаще всего бывает, что проблема в деньгах. Почему бы не предложить сыну или дочери заработать самим? Это лучше, чем сказать: «Нет у нас денег, сам видишь, как мы обнищали». Разговоры о бедности, малоприятные вообще, для подростка мучительны. Мы, взрослые, знаем, что жизнь переменчива: нынче ненастье, завтра будет солнце. Подросток же видит одно - безысходность.

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, часто ли интересуетесь мнением дочери, сына о том или ином случае, событии, человеке?

Не поступайтесь твердостью требований, старайтесь сохранить открытость в общении с ребенком. Ваша задача - всегда держать дверь открытой.

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

Пожалуй, это самое важное и трудное. Все наши советы в большей степени относятся к предупреждению развития наркомании. Проблема преодоления множественных кризисов взросления во многом обусловлена насущной потребностью - быть, состояться, самореализоваться. Наверное, если бы не было в человеке этой жажды, то не был бы возможен никакой прогресс. 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 более 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»**

Как закалить ребенка настолько, чтобы он смог сказать «нет» соблазну? Ответ ищут взрослые во всем мире. Именно эту цель ставит и развивающееся в десятках стран движение «Спасибо, «нет!», в которое включилась и Россия. Его участники ставят перед собой, по крайней мере, две задачи.

*Первая* - 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».

*Вторая* - создать условия для объединения детей и подростков вокруг позитивных целей.

Психологи - участники движения предлагают практические советы, которые могут оказаться полезны подростку в определенных ситуациях. Они пишут, что отказ от употребления спиртного или наркотика - не такое уж легкое дело. Оно требует серьезного обдумывания, определенной практики и поддержки со стороны, а главное - воспитания силы воли. Психологи предлагают научить ребенка воспользоваться наиболее подходящим ответом при отказе от предложенного наркотика или алкоголя.

**Варианты ответов:**

• Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет о том, что я делаю.

• Спасибо, нет. Я собираюсь покататься на велосипеде.

• Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.

• Спасибо, нет. Если выпью (приму наркотик), потеряю власть над собой.

• 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?

Форма отказа может быть любой. Важно, чтобы он был решительным. Если вам удастся убедить ребенка, что именно отказ от наркотика, а не его применение - признак силы и взросления, то вы защитите его от страшной беды - наркомании. Было бы хорошо, если бы он знал, что те, кто предлагает ему легкий кайф, могут быть легко разоблачены.

**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 силу свою, и талант.

2. «Наркотик делает человека свободным».

Фактически: наркоманы абсолютно свободны от радостей жизни.

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

Фактически: всерьез 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 самой жизнью.

Памятка Дейла Карнеги «Девять способов изменить человека, не нанося ему обиды».

1. Начинайте с похвалы и искреннего признания достоинств человека.

2. Обращая внимание людей на их ошибки, делайте это в косвенной форме.

3. Прежде чем критиковать другого, скажите о своих собственных ошибках.

4. Задавайте вопросы, вместо того чтобы отдавать приказания.

5. Дайте человеку возможность сохранить свое лицо.

6. Хвалите человека за каждый, даже самый скромный успех и будьте при этом искренни в своем признании и щедры в похвалах.

7. Создайте человеку доброе имя, чтобы он стал жить в соответствии с ним.

8. Пользуйтесь поощрением. Сделайте так, чтобы недостаток, который вы хотите в человеке исправить, выглядел легко исправимым, а дело, которым вы хотите его увлечь, легко выполнимым.

9. Делайте так, чтобы было приятно выполнять то, что вы хотите.

Сигналы опасности, приведенные в книге Р.Р. Гарифуллина «Скрытая профилактика наркомании».

**Сигналы опасности - личностные изменения**

1. Резкие перепады настроения в короткий промежуток времени.

2. Раздражительность, скрытность, враждебность, замкнутость, угрюмость, подавленность, беспокойство.

3. Потребность в немедленном удовлетворении своих желаний.

4. Отказ обсуждать с родителями свои проблемы.

5. Всевозрастающая изоляция от семьи.

6. Нежелание знакомить своих новых друзей с родителями.

7. Все большее охлаждение к прежним друзьям.

8. Новые знакомства, тяга к тем, кто намного старше, имеет странности в поведении, к наркоманам.

9. Равнодушие к учебе, спорту, прежним увлечениям.

10. Появление у детей чувства ущербности, комплекса неполноценности.

11. Нарастание социальной изоляции.

12. Отрицание того, что наркотики могут приносить вред.

13. Лживость.

14. Постоянные опоздания в школу и поздние возвращения домой.

15. Потеря чувства времени.

16. Усиливающаяся импульсивность.

**Сигналы опасности - изменения в привычках и образе жизни**

1. Необъяснимые отлучки из дома.

2. Неспособность даже приблизительно определить время своего отсутствия.

3. Игнорирование семейных праздников.

4. Неожиданный рост аппетита, как и его потеря.

5. Страстная потребность в сладком.

6. Изменения в режиме сна и бодрствования: человек спит днем и бодрствует ночью.

7. Кражи и распродажа домашнего имущества.

8. Вымогательство денег.

9. Обильное употребление в речи сленга и терминов, непонятных взрослым.

10. Частое проветривание своей комнаты.

11. Использование благовоний, освежителей, духов, дезодорантов (для устранения наркотических запахов).

12. Ухудшение успеваемости.

13. Сонливость на уроках.

**Сигналы опасности - изменения в физическом состоянии**

1. Потеря веса.

2. Утомляемость.

3. Частые простуды, грипп, желудочные боли и судороги.

4. Утренняя слабость на фоне вечерней активности.

5. Сексуальное безразличие.

6. Сбои в менструальном цикле.

7. Бессвязная, невнятная или быстрая, торопливая речь.

8. Обмороки, потеря сознания.

9. Воспаленные, налитые кровью, отекшие или «стеклянные» глаза.

10. Расширенные или суженные зрачки.

11. Недостаточная подвижность глаз.

12. Нарывы и болячки вокруг ноздрей.

13. Чихание.

14. Сухость во рту.

15. Кашель.

16. Следы уколов на теле.

17. Постоянное использование одежды с длинными рукавами.

18. Бесцветные пальцы.

19. Повышенная потливость.

20. Холодная липкая кожа.

21. Повышенная нервозность, сверхактивность.

22. Головокружение.

23. Пренебрежение личной гигиеной.

**Сигналы опасности - специфические находки**

1. Порошок, упакованный в маленькие бумажные свертки.

2. Упакованные в целлофан кусочки темно-коричневой массы.

3. Зеленоватый порошок растительного происхождения (чаще всего упакованный в спичечные коробки).

4. Чайные, столовые ложки со следами подогревания на открытом огне.

5. Лекарственные препараты (снотворные, успокаивающие средства) в таблетках и ампулах.

6. Шприцы и упаковки от них.

7. Разноцветные таблетки с выдавленными на поверхности символами.

8. Марки, не очень похожие на почтовые.

*Примечание*: будьте бдительны, но не тревожны и не забывайте о доверии. Сами ведите трезвый, здоровый и честный образ жизни. Главное здесь - ваша настойчивость и отсутствие «розовых очков». С одной стороны, родители очень боятся наркомании, с другой - с удивительной легкостью обманывают себя. Лучше признаться себе и ошибиться (хотя родительское чутье на самом деле уже все подсказало), чем пропустить время и пойти по тяжелому кругу, касаясь дна жизни.

**Практические советы по отказу от курения**

*Двадцать коротких советов от Фреда Келли, которые помогут вам бросить курить.*

1. Поверьте в себя. Поверьте, что вы можете бросить. Вспомните самые сложные вещи, которые вы делали, и осознайте, что у вас есть сила воли и решимость бросить курить. Все зависит от вас.

2. После того как вы прочтете этот список, сядьте и напишите свой, переработанный в соответствии с вашими чертами характера и особенностями. Создайте свой собственный план, как бросить курить.

3. Изложите на бумаге все преимущества жизни без курения: жить дольше, чувствовать себя лучше, сберечь деньги, пахнуть лучше, легче найти пару и т. д. Вы знаете, что плохого в курении и что вы приобретете, бросив курить. Запишите все на бумаге и читайте ежедневно.

4. Попросите свою семью и друзей поддержать вас в вашем решении бросить курить и быть терпимыми. Поставьте их в известность заранее, что вы, возможно, будете раздражительны во время расставания с этой вредной привычкой.

5. Назначьте дату окончания курения. Решите, в какой день вы расстанетесь с сигаретами навсегда. Запишите эту дату. Спланируйте ее. Подготовьте свой мозг к «первому дню вашей новой жизни». Вы даже можете провести небольшую церемонию по поводу вашей последней сигареты или утра дня отказа от курения.

6. Поговорите с врачом по поводу отказа курить. Поддержка и направленность, полученные от врача, - проверенный способ улучшить ваши шансы на успех.

7. Начните делать зарядку. Упражнения снимают стресс и помогают вашему телу восстановиться от вреда, нанесенного сигаретами. Если необходимо, начинайте постепенно, с короткой прогулки раз или два в день. Доведите это до 30-40-минутных упражнений три или четыре раза в неделю. Посоветуйтесь с врачом, прежде чем начнете любые упражнения.

8. Делайте глубокие дыхательные упражнения каждый день по 3-5 минут. Очень медленно вдохните через нос, задержите дыхание на несколько секунд, очень медленно выдохните через рот. Попробуйте делать дыхательные упражнения с закрытыми глазами и переходите к пункту 9.

9. Отчетливо представьте себе, как вы перестанете быть курильщиком. Во время дыхательных упражнений пункта 8 вы можете закрыть глаза и вообразить себя некурящим. Вы должны увидеть себя наслаждающимся упражнениями пункта 7. Представьте, как вы выбрасываете все свои сигареты прочь и получаете за это золотую медаль. Развивайте свои собственные креативные представления. Визуализация сработает.

10. Уменьшайте количество сигарет постепенно (если вы уменьшаете количество сигарет, обязательно назначьте день окончательного отказа от курения). Способы постепенного отказа от курения включают в себя: планирование количества выкуриваемых сигарет на каждый день до окончания курения, уменьшение количества выкуриваемых сигарет каждый день, покупку сигарет в количестве не более одной пачки, замену марки, чтобы не так нравился процесс курения. Отдайте свои сигареты кому-нибудь другому, чтобы вам приходилось каждый раз их просить, когда вы захотите курить.

11. Попробуйте «завязать» - бросить курить раз и навсегда. Многие курильщики проверили на себе, что единственный способ расстаться с сигаретами - бросить резко и полностью, без попыток уменьшить количество выкуриваемых сигарет. Тем не менее найдите метод, который будет наиболее подходящим для вас: бросать постепенно или сразу. Если один из методов не сработает - попробуйте другой.

12. Найдите себе партнера - другого курильщика, который также хочет бросить курить. Подбадривайте и помогайте друг другу, обращайтесь к другу, когда почувствуете, что не выдерживаете.

13. Тщательно чистите зубы. Обращайте внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют. Представьте себе и получите удовольствие от мысли о том, как они будут выглядеть через месяц, три или год.

14. После того как вы бросили курить, запланируйте отметить круглые даты на вашем пути от курящего к некурящему.

15. Пейте много воды. Вода хороша в любом случае, и большинство людей не пьют ее в достаточном количестве. Вода поможет «вымыть» никотин и другую «химию» из организма, к тому же она поможет снять тягу к сигаретам, отвечая на «запросы рта».

16. Осознайте, в какое время у вас появляется желание курить, например: во время стресса, после еды и т. д. Постарайтесь избегать этих ситуаций, а если это невозможно - найдите другие модели поведения в эти моменты.

17. Найдите что-нибудь, что можно держать в руке и во рту, чтобы заменить этим сигареты. Попробуйте использовать соломинки для питья, спичку, зубочистку.

18. Напишите воодушевляющую песню или стих на тему «Бросаю курить», о сигаретах, и что для вас значит расстаться с табаком. Читайте ее каждый день.

19. Носите с собой фотографию своей семьи или того, кто вам дорог. Напишите на листе бумаги: «Я бросаю для себя и для тебя (вас)» и прикрепите его к фотографии. Когда у вас появится желание курить, посмотрите на фотографию и прочтите надпись.

20. Каждый раз, когда у вас появляется желание курить, вместо того чтобы закурить, запишите свои чувства или все, что у вас на уме. Носите этот лист всегда с собой.

**Советы для тех, кто пока не может отказаться от курения**

1. Затягивайтесь как можно реже и как можно менее глубоко (1-2 минуты перерывы между затяжками).

2. Между затяжками не держите сигарету во рту.

3. Не докуривайте сигарету до конца и выбрасывайте ее недокуренной на одну треть.

4. Никогда не закуривайте вновь погашенную сигарету - это приносит особый вред здоровью.

5. Курите сигареты с фильтром.

6. Не курите на голодный желудок и тем более утром натощак, поскольку продукты возгонки табака, смешиваясь со слюной, поражают слизистую оболочку желудка, а из кишечника сразу же всасываются в кровь, по этой же причине не курите во время еды или питья.

7. Старайтесь не курить при ходьбе, особенно поднимаясь по лестнице или в гору, так как при этом дыхание более интенсивное и вредные вещества легче проникают в самые отдаленные участки легких.

8. Старайтесь не являться источником «пассивного курения». После курения тщательно проветрите помещение. Не курите, когда курить не хочется.

**Можно ли отказаться от курения?**

Сегодняшние советы, я очень надеюсь, помогут курильщикам или тем, кто только попробовал «сигаретного вкуса», бросить эту вредную привычку. Призадумайтесь над некоторыми выводами педагогов, медиков и бывших курильщиков.

• Большинство людей начинают употреблять табак еще до того, как оканчивают школу. Это значит, что если ты не закуришь в школе, то вероятность, что ты не закуришь никогда, возрастает в сто крат.

• Большинство курящих подростков зависимы от никотина. Они хотят бросить курить, но не могут.

• Потребители алкоголя и нелегальных наркотиков, таких как марихуана, чаще всего начинали свое знакомство с наркотиками именно с табака.

• Начиная курить, дети в большинстве случаев снижают успеваемость в школе. Они предпочитают общаться с теми детьми, которые тоже курят. Обычно у них низкая самооценка и они не знают, как сказать «нет» табаку.

• Отказ от курения является эффективным в любом возрасте.

• Риск смерти от заболеваний, связанных с табакокурением, снижается в 2 раза при отказе от курения до 50 лет.

• Риск развития рака ротовой легкого снижается в два раза через 10 лет после отказа от курения.

• Риск развития инфаркта миокарда и смерти от болезни коронарных сосудов снижается в два раза через год после отказа от курения и возвращается на уровень, характерный для никогда не куривших, через 5-15 лет.

• Отказ от курения на ранних стадиях беременности приводит к рождению детей с нормальным весом.

• Высвобождается свободное время, ранее затрачиваемое на курение сигарет, и экономятся денежные средства.

**Наркомания**- это поверхностный симптом более глубоких проблем

Если игнорировать свободное развитие ребенка и насильственно ориентировать его внимание на цели, чуждые его природе, тогда неизбежно возникнут комплексы, конфликты, болезни, неврозы, а спустя некоторое время - наркомания и алкоголизм. Любая внешняя программа, введенная в подсознание, вызывает противодействие, которое может выразиться программой самоуничтожения. Поэтому неудивительно, что после кодирования можно выявить у человека вялотекущие программы суицида.

Как правило, если человек с детства был лишен выбора, то в дальнейшем он не может выбрать подходящие средства для достижения своих целей, так как не умеет видеть возможностей, которые перед ним открываются. И тогда молодой человек решает попробовать наркотики. На этом этапе наркотики - некий символ, ярлык приобщения к группе, имеющей собственную философию, определенный язык, ментальность, систему ценностей, убеждений, моделей поведения, отношений и свою мораль, точнее сказать, «амораль» группы.

Проблемы наркомании как таковой вообще не существует. Есть проблема ответственности перед собой за свою жизнь и проблема инфантилизма. Поскольку выбор делает только сам человек, он сам и может решить: употреблять наркотические препараты или нет.

Если родители хотят, чтобы их дети изменились, прежде необходимо измениться им самим. Об этом говорится в притче про умирающего человека, который говорил: «В молодости я хотел изменить весь мир, позже я хотел изменить свой город, а еще позже я хотел изменить свою семью, но у меня ничего не получалось. Теперь, находясь на смертном одре, я понимаю, что я смог бы изменить свою семью, город и мир, если бы я изменил самого себя».

**Пять «замков» для экстремальных ситуаций**

1. Необходимо научить подростка понимать: наличие разумного чувства опасности естественно. Страх отнюдь не всегда служит признаком слабости и трусости. Так, боязнь наркотиков и их употребления - признак не трусости, а разумного отношения к себе. Вообще, при оценке какого- либо явления или ситуации стоит решить для себя: есть ли объективная необходимость действовать вопреки этому чувству или нет.

2. Следует учитывать, что наркоманы и торговцы наркотиками ловят подростков именно на проверке на смелость, подначивая: «Тебе слабо? Что, боишься?» Правильной реакцией будет твердый ответ: «Да, боюсь! Да, испугался!». Так скажет по-настоящему смелый человек, его смелость будет не только умной, но и честной.

3. Необходимо, чтобы каждый человек, и особенно молодой, умел правильно вести себя в ситуации спора. Научите учащихся обращать внимание на то, кто и с какой целью предлагает сделать что-либо на спор. Кому этот спор может быть выгоден, чего именно он хочет добиться? Важно уметь оценивать реакцию окружающих, вовремя замечать ситуацию сговора. Такие ситуации следует воспринимать как опасные, стараться избегать их, уйти от контакта с этими людьми под любым предлогом.

4. Необходимо поддерживать подростков деловыми, полезными советами: как вести себя в той или иной ситуации, особенно в сложной. Важным условием самостоятельности поведения и устойчивости к давлению группы, компании является уверенность подростка, что его поддержат и поймут самые близкие, родные люди.

5. Доверие возникает, если ребенка не только поддерживают во всех делах и начинаниях, но и жалеют в случае какой-либо неудачи, даже если он сам в ней виноват, для начала разъяснив ему существо ошибки или неправильность действий. Такое доверие - надежный щит и гарантия безопасности ребенка. Критикуя действия подростка, обязательно учитывайте, чтобы он мог понять объективность и пользу критики, чтобы страх быть раскритикованным не заставлял его скрывать сам факт проступка. Этого не произойдет, если родитель тактичен, доброжелателен, а критический акцент перенесет на неправильные действия подростка, а не на него.

**Памятка для родителей**

*Детский психиатр Дороти Лоу дает рекомендации родителям по воспитанию подростков.*

В большей или меньшей степени все мы зависим от социума. Так уж устроен человек, что при всей своей индивидуальности и самодостаточности он не может быть свободен от влияния той среды, в которой живет, работает, творит. Так или иначе, замечает он это или нет, он является отражением действительности, которая его окружает... что уж говорить о детях, они, как губка, впитывают, вбирают в себя из жизни все, чем она так полна.

• Если дети окружены враждебностью, они учатся борьбе.

• Если дети окружены насмешкой, они становятся застенчивыми.

• Если дети окружены стыдом, они учатся чувствовать вину.

• Если дети окружены терпимостью, они учатся терпению.

• Если дети окружены поощрением, они учатся уверенности.

• Если дети окружены похвалой, они учатся ценить.

• Если дети окружены справедливостью, они учатся справедливо судить.

• Если дети окружены надежностью, они учатся верить.

• Если дети окружены одобрением, они учатся уважать себя.

• Если дети окружены пониманием, они учатся находить в мире любовь.