

# Как защитить ребенка от табакокурения?

Методическое пособие  
для родителей по профилактике  
употребления табака  
в среде подростков

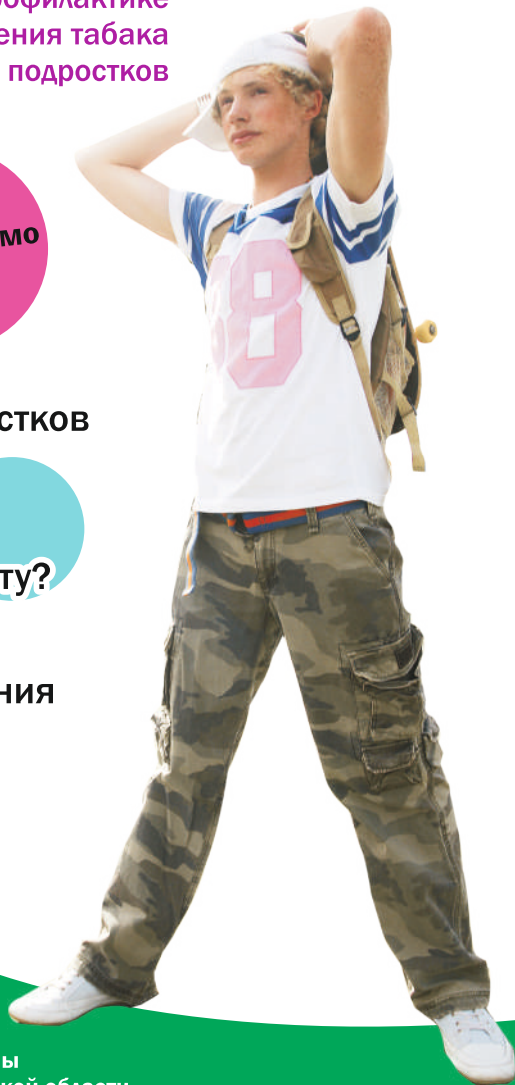
необходимо  
знать

Влияние табакокурения  
на организм детей и подростков

Что заставляет подростка  
впервые взяться за сигарету?

Какие доводы против курения  
значимы и убедительны  
для подростка?

Если Ваш ребенок курит...



Подростковый возраст - это самый интересный и самый сложный этап в становлении человека. Это тот период, когда детство уже почти закончилось, а взрослая жизнь еще не началась. И именно этот момент, перехода по шаткому мосту от детства к взрослости, является чуть ли не самым важным временем на пути развития.

В данный период стремительно формируется личность, развивается интеллект. Детская непосредственность, доверчивость, открытость, ласковость сменяются категоричностью суждений, нередко склонностью к уединению, скрытностью, повышенной требовательностью к себе и к окружающим.

Подросток становится более ранимым, обидчивым, у него обостряется чувство собственного достоинства. Подростковому возрасту свойственны специфические особенности поведения и реакции. Прежде всего, это реакция, связанная со стремлением освободиться от опеки родителей, от всех тех уз, которые они считают синонимом детства. Попытки взрослых насильственными методами пресечь это стремление обычно безрезультатны и приводят лишь к протесту.

Поэтому на данном этапе становления личности ребенка родителям нужно проявить особую внимательность и чуткость, чтобы уберечь его от опасных соблазнов современного мира, таких как табак, алкоголь, наркотики.

По данным статистики, курят или когда-либо курили 38,9% старшеклассников, впервые пробовали курить в 7-8 лет – 6%, в 10-11 лет – 12%, в 12-13 лет – 28% детей, в 14-15 – 35% и в 16-17 лет – 14% старшеклассников. Курят каждый день 28,7% школьников.

Также в ходе анкетирования выяснено, что на формирование здорового образа жизни в первую очередь влияют родители - 65% ответов, 59% школьников узнают об укреплении своего здоровья из средств массовой информации, и 45,8% старшеклассников узнают об этом от врачей и другого медицинского персонала.

## Что заставляет подростка впервые взяться за сигарету?

Чтобы понять, почему подросток начинает курить, необходимо рассмотреть 3 группы факторов риска начала курения: **психологические, биологические и социальные.**

**К психологическим факторам** относятся причины, под которыми понимают совокупность мотивов, побуждающих отдельные личности к курению. Одной из причин является **фактор копирования.**

### Копирование поведения компании сверстников



В 13-15 лет подростки «перерастают» жизнь, замкнутую на семье, им теперь интереснее общаться с ровесниками. В этом возрасте в первую очередь на поведение ребенка влияют сверстники, к ним прислушиваются, хотят быть похожими, ищут уважения, принятия и поддержки. Если в компании принято курить, то зачастую подростку бывает трудно противостоять мнению и поведению

друзей, из-за боязни быть отвергнутым, лишиться значимого для него окружения. Многие подростки хотят побыстрее стать взрослыми и выглядеть в глазах сверстников опытными, «крутыми». К сожалению, по мнению многих подростков, курение, как и распитие алкогольных напитков – это несомненный атрибут взрослости.

В «группу риска» попадают дети, родители которых не контролируют с кем общаются их дети в школе, во дворе, на что они тратят свободное время и карманные деньги. Поэтому подростки и начинают курить «за компанию». А ввиду отсутствия опыта, подростку не страшно экспериментировать, пробовать любые опасные вещества.

## Копирование семейного поведения

По данным статистики, если родители курят, то вероятность того, что ребенок также начнет курить, равна 79-85%. Для всех детей всегда очень важен родительский пример. Папа или мама могут регулярно повторять, что курить вредно, но эти слова абсолютно бесполезны, если ребенок не менее регулярно видит их с сигаретой. Бессознательно сигарета будет восприниматься ребенком как атрибут элегантности (если курит мама) или мужественности (если дымит отец).

## К биологическим факторам риска относится

### Генетическая наследственность

У некоторых людей есть предрасположенность к злоупотреблению психоактивными веществами, к которым относится и табак.

Если родители курят, то у их младенца еще до рождения может появиться зависимость от сигареты. Когда такой ребенок вырастет и попробует курить, то привыкание у него наступит гораздо быстрее, чем у подростка, родители которого не курили. Если мама активно курила во время беременности, то предрасположенность к никотину у ее ребенка будет еще сильнее.

## К социальным факторам риска начала курения относятся:

- **легкодоступность** сигарет в обществе;
- **принятие обществом** факта употребления табачных изделий как данности современного мира.



## Что могут сделать родители, чтобы ребенок не начал курить?

### Ваш ребенок не закурит, если...

#### 1. Вы считаетесь с ним, уважаете его взгляды, не подавляете его.

Подросток начинает курить, чтобы продемонстрировать всему миру, что он уже вырос: ведь общество разрешает курить взрослым, но не позволяет это делать детям. Курение для подростка - это жест: «Я теперь взрослый!». Психологи считают, что если родители не подавляют взрослеющего ребенка и постепенно позволяют ему все больше и больше вопросов решать самостоятельно, например, какую музыку слушать, какой моде следовать, как стричься и т.п., то у ребенка не будет острой потребности доказать свою взрослость с помощью сигареты.

#### 2. Вы используете любую жизненную ситуацию, чтобы показать свое отношение к курению.

Любую историю, увиденную по телевизору или услышанную по радио, из которой явно видно, что курение приносит вред, родителям нужно прокомментировать, правильно расставить акценты. Все услышанное накапливается у ребенка в голове, как разрозненные кусочки мозаики, а потом из этих кусочков складывается единая картина - собственная точка зрения. Но, такой разговор возможен только в случае, если родители не курят. Если родители курят, то разговор необходимо строить таким образом, чтобы у ребенка не происходило противоречий между тем, что родители говорят, и как они ведут себя. Говорите ребенку, что если человек начал курить, то ему очень сложно в дальнейшем отказаться от этой привычки, несмотря на то, что он знает какой вред наносится его организму.

#### 3. Вы можете помочь ему стать более успешным и более компетентным, чем сверстники.

Подростку очень важно иметь авторитет у окружающих ребят. Часто он начинает курить, чтобы казаться в глазах своей компании человеком искушенным и опытным. Но

если у него есть какое-то увлечение, где он лучше других, например, лучше играет на гитаре, катается на сноуборде или разбирается в компьютерах, то авторитет среди друзей ему и так обеспечен. И тогда ребенку абсолютно незачем начинать курить.

#### **4. Родители не курят.**

Если Вы хотите, чтобы ребенок не курил, тогда и сами не должны делать этого. Родители несут ответственность за детей, в частности, она предполагает осознанное отношение к своему поведению. Причем задумываться над тем, как Вы себя ведете, следует еще до момента появления ребенка на свет. В идеале, ребенок с самого раннего возраста должен видеть, что его близкие не курят, а точнее, не должен наблюдать курение близких ни в каких ситуациях. Известно, что многие люди курят изредка, в некоторых случаях, например, когда сильно нервничают, очень расстроены, во время вечеринок. С детства ребенок берет за образец поведение значимых взрослых и с возрастом начинает вести себя по усвоенной модели. Установлено, что у ребенка, в семье которого курит один из родителей, больше шансов пристраститься к этой пагубной привычке, чем у детей некурящих родителей. По расчетам наркологов, вероятность того, что подросток закурит уже в 12 лет, достигает 40% – если курит хотя бы один человек в семье, и 80% – если курят двое взрослых.

Не можете бросить курить? Объясните ребенку, как глупо Вы поступили, когда впервые закурили, как слабы Вы теперь перед этой зависимостью, и как много она приносит вреда. Если же Вы курите и не считаете эту привычку такой уж дурной, Вам нравится процесс курения, Вы считаете, что это красиво и стильно, тогда Вы не можете требовать от подростка соблюдать запрет на курение. Будьте последовательны в своих действиях и словах!

#### **5. В доме установлены строгие правила для курильщиков.**

В том случае, когда никто из домашних не курит, но у Вас есть курящие друзья, в семье должны быть установлены правила,



относящиеся к курению. Например, даже самым лучшим друзьям нельзя курить у Вас.

## **6. Существует единая позиция семьи и социального окружения.**

Вас волнует проблема подросткового курения? Поинтересуйтесь, что делает школа для профилактики табакокурения. Как обстоят дела с этим вопросом в секции или кружке, который посещает Ваш ребенок? Если Вам повезло: и в школе, и в спортивной секции (школе искусств) проводится профилактическая работа, узнайте, что именно делается там, какова концепция и программа этой работы, какие цели ставит перед собой педагогический и тренерский коллектив, проводя ее, и, самое главное, какое содействие Вы можете оказать школе. Необходимое условие для успешного проведения работы по профилактике курения подростков - общность позиции семьи и всего социального окружения подростка. Если Вы равнодушно относитесь к деятельности школы, секции, направленной на профилактику курения, Вы можете спровоцировать аналогичную реакцию подростка. Поэтому Ваша заинтересованность и поддержка повысят эффективность профилактической работы. Большую пользу приносит непосредственное включение родителей в организацию и проведение профилактических мероприятий.

## **7. Поговорите со своим ребенком.**

Беседовать с ребенком о курении нужно, но при этом необходимо соблюдать некоторые условия:

- разговор должен проходить в доверительной обстановке, обязательно на равных;
- нужно выяснить знания ребенка по проблеме и его отношение к ней, и на этой основе строить дальнейший разговор;
- таких бесед не должно быть слишком много, нельзя постоянно и по любому случаю говорить о вреде курения.

## Какие доводы против курения значимы и убедительны для подростка?

**1. Попробуйте вместе посчитать, сколько денег уходит у курильщика на сигареты в год, и какие полезные вещи на эти деньги можно было бы купить.**

Например: если курильщик выкуривает 1 пачку сигарет в день, которая стоит 100 рублей, то в месяц на сигареты он тратит 3 000 рублей, соответственно за год затраты составят 36 000 рублей.

**2. Объясните ребенку, что курение – это абсолютно бесполезное и очень вредное занятие.** Сейчас все больше людей в мире начинают осознавать вред курения и отказываются от сигарет. На данный момент идет тенденция к тому, что все чаще и чаще не разрешается курить в общественных местах, солидные фирмы предпочитают нанимать на работу людей, не обремененных этой вредной привычкой – они не хотят, чтобы их сотрудник пропускал по болезни много рабочих дней, т.к. давно доказано, что курящие болеют чаще. К тому же, курение – абсолютно не модно! Объясните ребенку, что сейчас модно быть здоровым, спортивным, чтобы здоровья хватило на все: на успешную учебу, интересную работу, карьерный рост, путешествия, увлечения и на долгую жизнь.

**3. Не потакайте «вредной привычке» ребенка.** Все, что мешает подростку курить, работает «против» зависимости. Это и отсутствие денег на сигареты, и то, что табачные изделия не продадут несовершеннолетнему в ближайшем магазине. И некомфортные условия для курения: одно дело – курить в мягком кресле, другое – тайком на улице, в дождь и мороз. Тогда курение из модной игры превращается в неприятную процедуру, и чем дольше оно будет оставаться таковым, тем меньше возможностей у никотина будет поработить Вашего ребенка.

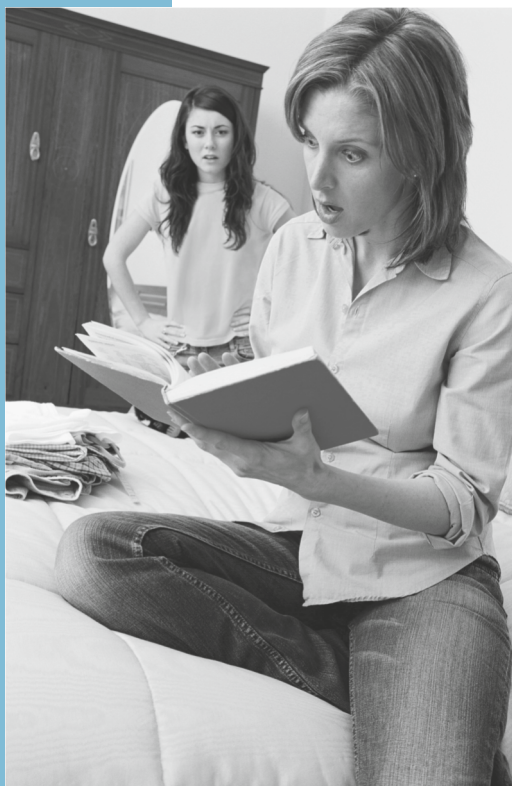


## Если Ваш ребенок курит

Вы узнали, что Ваш ребенок курит. Прежде всего, следует успокоиться, так как волнение и гнев никогда не помогают решать проблемы.

В такой ситуации неэффективно прибегать к скандалу и наказаниям, это может озлобить подростка и подорвать доверие в отношениях. Лучше спокойно обсудите с ним возникшую проблему, скажите, что это Вас беспокоит, Вы огорчены создавшейся ситуацией.

Вам следует подобрать литературу по проблеме курения, ознакомиться с ней самому (самой) и познакомить подростка. Нельзя запугивать ребенка или предоставлять ему недостоверную информацию.



Четко заявите свою позицию относительно курения, не отвергая при этом самого ребенка и не отказывая ему в понимании и поддержке. Расскажите о возможностях преодоления вредной привычки.

Вам надо набраться терпения, потому что избавление от курения требует времени.

## Фразы, которые не рекомендуется произносить в разговоре с подростком, и предполагаемая ответная реакция на них

ФРАЗА	РЕАКЦИЯ
«Ты еще мал курить!»	«Отлично! Как только вырасту... Хотя я уже взрослый».
«Чтоб я не видел тебя с сигаретой!»	«Нет проблем! Буду курить в более приятной компании».
«Курят только глупые люди».	«Может твой дядя Петя и глупый, а я знаю много отличных ребят, и все они курят».
«Не смей курить!»	«Не надо мне приказывать!»
«Увижу с сигаретой – выгоню из дома!»	«Какая ерунда! Любопытно на это посмотреть».
«Сигарета – это яд. Капля никотина убивает лошадь».	«Это банально, к тому же я не лошадь».
«Вот сейчас ты куришь, а потом начнешь пить и употреблять наркотики».	«А что, можно попробовать!»



## Что говорит закон?

**Выдержка из Федерального закона Российской Федерации от 23 февраля 2013 г. N 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»:**

**Статья 9. Права и обязанности граждан в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака.**

**2.** В сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака граждане обязаны:

2) заботиться о формировании у детей отрицательного отношения к потреблению табака, а также о недопустимости их вовлечения в процесс потребления табака.

**Статья 15. Просвещение населения и информирование его о вреде потребления табака и вредном воздействии окружающего табачного дыма.**

**2.** Просвещение населения о вреде потребления табака и вредном воздействии окружающего табачного дыма осуществляется в семье, в процессе воспитания и обучения в образовательных организациях, в медицинских организациях, а также работодателями на рабочих местах.

Приобщение детей и подростков к потреблению табачных изделий таит в себе опасность в будущем, что подтверждают данные статистики – частота потребления наркотических и иных психотропных средств варьирует в зависимости от того, курят подростки и молодёжь табачные изделия или нет. СРЕДИ НЕКУРЯЩИХ 11-ЛЕТНИХ ПОДРОСТКОВ ПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА И ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА 0,6%, А СРЕДИ КУРЯЩИХ – 33,2%.

Таким образом, риск превратиться в наркозависимого у курящего подростка в 55 раз выше, чем у некурящего.

Ярким подтверждением выявленной связи между курением и потреблением наркотиков является снижение вдвое числа наркоманов в США при снижении числа курящих там также вдвое.

# ГЛОССАРИЙ

**Табакокурение** (или просто курение) – вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет, сигар, сигарилл, курительных трубок или кальяна.

Табачный дым содержит психоактивное вещество – никотин.

**Никотин** – это ядовитый алкалоид, получаемый из листьев и семян табака (*Nicotiana tabacum*), очень сильный яд. Именно с ним связано развитие зависимости от табака у курильщиков.

## Стадии табакокурения

### Первая стадия

Потребление от 1 до 4 сигарет в неделю. Курение носит эпизодический характер.

### Вторая стадия

Курильщик выкуривает не больше полпачки в день. Он еще может самостоятельно бросить курить.

### Третья стадия

Выкуривается от 1 до 3 пачек в день. На этой стадии без помощи врача бросить курить очень сложно.

### Четвертая самая тяжелая стадия

Человек курит сигареты постоянно. В его уже отравленном никотином организме развивается непереносимость никотина и в то же время невозможность обойтись без него. На этой стадии помощь больным заключается в доведении количества сигарет в день до минимума. Совсем бросить курить эти люди уже не могут.

## Выделяют четыре этапа начала курения детей и подростков:

### 1. Подготовительный

Факторы риска: реклама, курящие родители, братья, сестры. **У детей формируется положительное отношение к факту курения.**

### 2. Пробование

Факторы риска: социальные факторы риска, наличие сверстников, которые поддерживают курение, низкая самооценка ребенка, отсутствие возможности отказаться от предложенной сигареты и наличие сигарет. **Происходит повторное курение подростками, но еще пока нерегулярно.**

### 3. Регулярное курение

Факторы риска: психосоциальные факторы, включая сверстников, которые курят, представление о том, что курение полезно и малые ограничения на курение в школе, дома и в общественных местах. **Подростки курят еженедельно в зависимости от ситуации и личных контактов.**

### 4. Приверженный/зависимый курильщик

У ребенка развивается физиологическая потребность в никотине. Подросток начинает курить постоянно.

**Психоактивное вещество** – любое химическое вещество (или смесь) естественного или искусственного происхождения, которое влияет на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния.

К психоактивным веществам относятся никотин, алкоголь, наркотики.

**Абстинентный синдром** – физические и психические расстройства, которые развиваются у человека после прекращения приема психоактивного вещества.

# ЗДЕСЬ ВАМ ПОМОГУТ

## Областное государственное учреждение здравоохранения «Томский областной наркологический диспансер»

- стационарное и амбулаторное лечение;
- детоксикация;
- реабилитация.

г. Томск, ул. Лебедева, 4, тел.: 44-34-63 (регистратура)

## Томский областной благотворительный общественный Фонд «Сибирь-СПИД-Помощь»

- информация по вопросам здорового образа жизни;
- обучающие семинары-тренинги.

г. Томск, пер. Мариинский, 10, тел./факс: 24-44-59

<http://www.aids.tomsk.ru>

e-mail: [aids.tomsk@gmail.com](mailto:aids.tomsk@gmail.com)

электронная почта доверия: [doverie@mail2000.ru](mailto:doverie@mail2000.ru)

## Областное государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр медицинской профилактики»

- информационно-методические материалы по вопросам здорового образа жизни, профилактике употребления психоактивных веществ – табака, алкоголя, наркотиков;
- семинары и тренинги;
- психологическое консультирование детей и родителей (групповое и индивидуальное);
- индивидуально консультирование по отказу от курения.

г. Томск, ул. Красноармейская, 68, тел. 46-85-00

<http://profilaktika.tomsk.ru>

## Томская региональная общественная организация «ПРО Здоровье»

- интерактивный музей здорового образа жизни;
- передвижная выставка «Только так!»;
- видеолектории;
- тренинги.

Тел.: +7 (952) 153-34-06

кого-то быстрее, а кого-то более отсрочено.  
**2.** Неважно, какой вид психоактивного вещества человек употребляет, зависимость формируется в любом случае.

## Что заставляет употреблять

Когда у человека формируется зависимость от того или иного вещества, в поведении начинается скадываться стереотип, направленный на поиск и получение жваемого вещества. Существует множество «случайных крюч-ков», приводящих стереотип в действие.

Среди них:

- начало синдрома отмены (разной силы дисконфорт при прекращении приема);
- употребление другого психоактивного вещества (например, выпяющегося – курение);
- прекращение употребления психоактивного вещества; отсутствие положительных эмоций в любой момент жизни;
- неумение справляться со стрессом;
- воспоминания о предшествовавших употреблении психоактивного вещества;
- попадание в окружение, в котором происходитно пре-двзвущее употребление.

Если усилия по получению новой дозы увенчались успехом, человек испытывает положительные эмоции. Если же нет – он получает депривационную реакцию отрицательных эмоций, которые, в свою очередь,

**\*Дофамин** – промежуточный продукт биосинтеза катехоламинов (физиологически активных веществ, выполняющих роль химических посредников: медиаторов и нейротрансмиттеров). Он вызывает повышение сердечного выброса, оказывает сосудорасширяющее действие, участвует в кровотоке, подавляет утвизацию глюкозы тканями и др. Кроме того, дофамин – важная часть «системы поощрения» мозга, так как вызывает чувство удовольствия.

## Психическая зависимость

Цепочка формирования психической зависимости очень проста: употребление психоактивного вещества → возбуждение «зоны награды» → получение наслаждения → память о наслаждении → желание испытать его снова тем же, уже известным и достаточно простым способом. В результате психика зависимого человека приобретает следующие особенности:

1. Источник зависимости становится важной или важнейшей ценностью.

2. Человек считает себя неспособным противостоять своему желанию («Я не могу отказаться от очередной дозы»).

3. Человек считает себя уравниваемым извне («Это не я принимаю решение употребить, это так сложились обстоятельства»).

## Физическая зависимость

Формирование физической зависимости начинается с включения усвоенного синтеза дофамина. Так как при приеме психоактивных веществ возникает его недостаток. Каждый раз при употреблении психоактивного вещества происходит выброс дофамина и его избыточное разрушение. Возникает ускоренный кругооборот дофамина. При прекращении приема психоактивного вещества усвоенный синтез сохраняется (так как ферментная система перестроилась), а усвоенное высвобождение не происходит. Вследствие этого дофамин начинает накапливаться в мозге и крови. Это обуславливает основные симптомы абстинентного синдрома: беспокойство, бессонница, возбуждение, вегетативные расстройства, подъем артериального давления и др.

**Подведём итоги.** Основной механизм формирования зависимости – изменение метаболизма в организме вследствие встраивания психоактивного вещества в обмен веществ, соответственно:

1. Зависимость может развиваться у каждого – только у



необратимыми, все чаще появляются галлюцинации и акагольвые психозы. Также необратимы и нарушения в работе внутренних органов, т.к. употребление алкоголя приводит к развитию цирроза печени, алкогольному гепатиту.

## Шесть стадий приобретения к алкоголю

**1. Начало употребления.** Человек пробует алкоголь.

**2. Экспериментирование.** Человек экспериментирует с различными видами спиртных напитков, но у него еще не сформировалась форма употребления или предпочтения. Прием спиртного чаще всего осуществляется с единственной целью – достичь возбуждающего эффекта.

**3. Формирование социального поведения.** У человека складывается определенная форма употребления спиртного (в определенных социальных группах или в окружении семьи, родственников).

**4. Привычное употребление.** Человек старается подыскать друзей с похожими формами употребления спиртного. Для достижения желаемого эффекта алкоголь употребляется в больших дозах все чаще.

**5. Чрезмерное употребление.** У человека, употребляющего алкоголь, возникают различные проблемы и неприятности дома, на работе, в учебном заведении, финансовые трудности или проблемы с законом.

**6. Боезненное пристрастие.** Происходит утрата контроля за употреблением спиртного.

## Формирование синдрома зависимости

Зависимость формируется благодаря высвобождению гормона дофамина\* в "зону награды" в головном мозге. В результате этого происходит формирование сначала психической, а затем и физической зависимости человека.

**Алкоголизм** – заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся влечением к ним, приводящее к психическим и физическим расстройствам и нарушающее социальное отношение лица, страдающего этим заболеванием.

## Стадии формирования алкогольной зависимости

### «Пропор»

Его называют «нулевой стадией» алкоголизма или бытовым пьянством. Характеризуется ситуативным употреблением спиртных напитков, которое редко заканчивается тяжёлыми последствиями. На этой стадии человек способен спокойно обходиться без выпивки и прекратить употребление алкоголя на любой срок. Но если он выпивает ежедневно, через полгода-год у него может начаться развитие алкоголизма.

### Первая стадия

Желание выпить становится труднопредсказуемым, человек перестаёт контролировать количество выпитого. Обычно на этой стадии исчезает критичность к своему состоянию, и появляется тенденция обьяснять свое пьянство внешними причинами.

### Вторая стадия

На второй стадии у человека регулярно появляются абстинентный синдром и снижается толерантность к спиртному. Влечение к спиртному становится неконтролируемым, а поведение человека непредсказуемым и опасным для окружающих.

### Третья стадия

Третья стадия алкоголизма характеризуется практически ежедневным потреблением алкоголя. Человек постепенно депрессирует, изменения в его психике становятся

## Ст. 20.21 КоАП РФ

Появление на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах в состоянии опьянения, оскорбляющем человеческое достоинство и общественную нравственность, влечет наложение административного штрафа в размере от 500 до 1500 рублей или административный арест на срок до 15 суток.

## Ст. 20.22 КоАП РФ

Нахождение в состоянии опьянения несовершеннолетних в возрасте до шестнадцати лет, либо потребление (распитие) ими алкогольной и спиртосодержащей продукции, либо потребление ими наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ влечет наложение административного штрафа на родителей или иных законных представителей несовершеннолетних в размере от 1500 до 2000 рублей.



## Что делать, если ребенок уже употребляет алкогольные напитки

1. Возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте.
2. Проверьте достоверность информации о том, что ребенок употребляет алкогольные напитки.
3. Выясните причину употребления ребенком алкоголя, в чем она заключается: неблагоприятная компания, любопытство или стремление ребенка при помощи психоактивных веществ уйти от его личных проблем.
4. Обеспечьте поддержку ребенку, убедите его, что Вы хотите помочь и ждете только самого лучшего.
5. Обратитесь за помощью к специалистам.

## Что говорит закон?

"Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях" от 30.12.2001 N 195-ФЗ (ред. от 11.10.2018) (с изм. и доп., вступ. в силу с 29.10.2018)

### Ст. 20.20 ч.1 КоАП РФ

Потребление (распитие) алкогольной продукции в местах, запрещенных федеральным законом, влечет наложение административного штрафа в размере от 500 до 1500 рублей.

Это легкое упражнение поможет Вам разобратся в том, что ребенок вкладывает в понятие настоящей дружбы. Если рассматривать этот список более подробно, то Вы поймете, что на самом деле ребенок перечислил именно те качества, которыми хочет обладать сам.

**Принем №3.** Объясните ребенку, что существуют предожения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми, почтительными и уступчивыми. Несмотря на то, что в большинстве жизненных ситуаций такие черты характера являются позитивными, они не позволяют ребенку отказаться от рискованных и сомнительных предожений. Часто дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать "нет", когда на них оказываются давление. Объясните Вашему ребенку, что в определенных жизненных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение и сказать «нет». Например, когда ровесники предлагают закурить, принять алкоголь или наркотики.



**Принем №4.** Изучайте особенности употребления алкоголя в молодежной среде. Существуют ситуации, в которых подростками считается необходимым употребление алкоголя. Вы можете помочь Вашему ребенку избежать этих неприятных ситуаций. Всегда интересуйтесь тем, куда идет Ваш ребенок и обязательно объясните ему то, что Вы это делаете не с целью его контроля.

**Принем №5.** Существует множество ситуаций, когда позитивный пример ровесников оказывает существенное влияние на ребенка. Например, в некоторых школах и подростковых группах программы профвакцины организуют сами школьники, например, волонтеры, и в этом случае дети перенимают друг у друга положительные ценности. Может быть у Вас появятся желания побольше узнать о такой программе в школе, где учится Ваш ребенок.

- 5. Никогда не унижайте ребенка.** Помните, что он такая же личность как и Вы, у него тоже есть чувство собственного достоинства.
- 6. Любите ребенка просто так,** а не за то, что он талантлив, красив или умен.

## Как научить ребенка противостоять предожениюм употреблять алкоголь со стороны сверстников

Существуют технические приемы или последовательности действий, которые используются родителями и другими людьми для поддержания своих детей от употребления алкоголя и других психоактивных веществ:

**Прием №1.** Помогите своему ребенку развить индивидуальные качества. Расскажите ему о том, что делает человека особенным и уникальным. Поговорите с ним о людях, которых он уважает, спросите, что, на его взгляд, делает их особенными, заслуживающими уважения. Попросите Вашего ребенка рассказать о его собственных индивидуальных качествах, не забудьте напомнить ему те положительные и прекрасные качества, которые он может унаследовать.

**Прием №2.** Изучите с Вашим ребенком значение слова "дружба". Попросите его составить список понятий, которыми он охарактеризовал бы друга. Пока Ваш ребенок составляет этот список, напишите свой собственный. Сравните, чей список более полный. Если ребенок возникнет вопросы по поводу того или иного понятия, обязательно прокомментируйте их, чтобы Ваш ребенок понял, почему Вам кажется, что друг должен обладать именно такими качествами. Например, если ребенок написал, что друг – это «веселый человек», обязательно прокомментируйте, а что означает для ребенка термин «веселость».

## Уважайте своего ребенка

Родители не должны смотреть на подростка, как на маленького ребенка. Нужно научиться уважать его мнение, прислушиваться к нему и перестать давать строгие выговоры.



## Узнайте, с кем дружит Ваш ребенок

Родителям важно знать тех, с кем общается и дружит их ребенок. Можно пригласить домой его приятелей, по крайней мере, так Вы сможете составить о них какое-то мнение.

## Проводите время вместе

Уделяйте внимание своему ребенку, интересуйтесь, чем он увлекается, выслушивайте его, чаще проводите время вместе с ним.

## Родительские заповеди

**1. Не старайтесь сделать из ребенка свою копию, он будет собой, даже если Вы этому будете активно противодействовать.**

**2. Не требуйте от ребенка благодарности только за то, что Вы дали ему жизнь. В свое время он даст жизнь Вашим внукам и уже этим вернет свой долг с лихвой.**

**3. Не вымещайте на ребенке свою злость и обиды за неудачи в работе или личной жизни. Все это, которое Вы изливаете на ребенка, вернется к Вам, нередко в гипертрофированном виде.**

**4. Относитесь серьезно к проблемам ребенка, даже если Вам они кажутся смешными. У него меньше жизненного опыта, помогите ему, поделитесь своими знаниями.**

Родители несут ответственность за детей, которая в частности предполагает осознанное отношение к своему поведению. В идеале, ребенок с самого раннего возраста должен видеть, что его близкие не выпивают, а точнее, не должны наблюдать распитие спиртных напитков близкими ни в каких ситуациях. С детства ребенок берет за образец поведение значимых взрослых и с возрастом начинает вести себя по усвоенной модели.

Опрос мамчиков в детских садах России показал, что 97% детей хорошо описывали алкогольное опьянение. С детского возраста начинается формирование отношения об алкоголе как об особом, обязательном спутнике торжеств и встреч, приятательном символе взрослой жизни. К 11-12 годам у подростков формируются в плане стабильные стереотипы отношения к употреблению алкогольных напитков. Они копируют в этом своих родителей и близких людей.

## Поддерживайте ребенка в его положительных увлечениях

Не препятствуйте, когда дети начинают пробовать множество кружков и секций, не задерживаясь надолго ни в одном из них. Это нормально. Таким образом, они примеряют на себя различные виды деятельности, набираются опыта получения удовольствия, удовлетворения от творчества или самореализации. Чем больше подобных попыток получит ребенок, тем меньше риск, что он будет искать удовлетствие в психоактивных веществах.

## Информруйте ребенка

По данным статистики, в 65% случаев подростки узнают именно от родителей о том, как укрепить свое здоровье. Не держите ребенка в информационном вакууме – он запомнит его из других источников. И не факт, что сведения будут достоверными и адекватными. Ребенок должен узнать о пагубном влиянии алкоголя на организм человека от Вас. Разговаривайте с ребенком о важности ведения здорового образа жизни.





Если родители выпивают, то у их младенца еще до рождения может появиться зависимость от алкоголя. Когда такой ребенок вырастет и попробует спиртные напитки, то привыкание у него наступит гораздо быстрее, чем у подростка, родители которого не употребляли алкоголь.

## Психоневрологические нарушения

Склонны к употреблению ПАВ (психоактивные вещества-наркотики, алкоголь, табак) подростки с психоневрологическими проблемами: те, кто страдает эпилепсией, перенес сотрясение мозга, имеет минимальные мозговые нарушения из-за родовых травм и т.п. Такие дети стремятся смягчить свое состояние с помощью алкоголя или других психоактивных веществ.

## У социальным факторам риска относятся:

- **недоступность** алкогольных напитков и отсутствие контроля со стороны взрослых;

- **реклама;**

- **принятие обществом** факта употребления алкоголя как данности современного мира.

# Как уберечь ребенка от употребления алкогольных напитков?

Вряд ли найдется родитель, который захочет, чтобы его ребенок употреблял алкогольные напитки. Но как уберечь сына или дочь от такой пагубной зависимости-ти? Психологи рекомендуют следующее.

## Начните с себя

Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок не употреблял спиртные напитки, Вы сами в обязательном порядке не должны давать этого. Ведь если ребенок будет видеть Вас выпивающими, то естественно будет ему рассказывать о вреде алкоголя, результат будет малоэффективным.

Известно, что ни алкоголизм, ни наркомания по наследству не передаются. Передаётся лишь предрасположенность. Тем не менее этот факт необходимо учитывать. Так, у детей из пьющих семей в 7 раз больше вероятность формирования алкоголизма, чем у выходящих из семей, где практически не пьют.

### Генетическая предрасположенность

## К биологическим факторам риска относятся

Для детей всегда очень важен родительский пример. Папа или мама могут регулярно повторять, что употребление алкоголя вредно, но эти слова абсолютно бесполезны, если ребёнок регулярно видит их с бутылкой спиртного напитка. Бессознательно алкоголь будет восприниматься ребёнком как атрибут эллитности (если выпивает мама) или мужественности (пёт отец). По статистике, если родители выпивают, то вероятность того, что их ребёнок тоже начнет пить составляет 85%.

### Копирование семейного поведения

Часто дети оказываются предоставляемыми сами себе, в связи с занятостью родителей на работе. Никто не контролирует, с кем они общаются в школе, на что тратят свободное время и карманные деньги. Поэтому подростки и начинают пить «за компанию». А ввиду отсутствия опыта, подростку не страшно экспериментировать, пробовать новые опасные вещества.

Если в подростковом возрасте родители употребляют алкоголь, то зачастую подростку бывает трудно противостоять мнению и поведению друзей, из-за боязни быть отвергнутым, лишиться значимого для него окружения. Многие подростки хотят побыстрее стать взрослыми и выглядят в глазах окружающих их сверстников опытными, «крутыми». К сожалению, по мнению многих подростков, распитие алкогольных напитков – это несомненный атрибут взрослости.

На сегодняшний день употребление алкоголя подростками является одной из актуальнейших проблем современного общества.

По данным статистики, 9% старшеклассников пробовали алкогольные напитки. Первые пробоваив алкоголь в 7-10 лет – 19,65% детей, в 11-13 лет – 28,7% и в 14-16 лет – 34,8% подростков. 13% старшеклассников употребляют алкоголь один раз в неделю, 37% подростков 1-2 раза в месяц. Таким образом, 50% старшеклассников регулярно употребляют алкогольные напитки.

## Что заставляет подростка впервые попробовать алкоголь?

Чтобы понять, почему подросток начинает употреблять алкогольные напитки, необходимо рассмотреть 3 группы факторов риска: **психологические, биологические и социальные.**

**К психологическим факторам относятся** причины, под которыми понимают совокупность мотивов, побуждающих отдельные личности к употреблению алкоголя. Одной из причин является фактор копирования. Рассмотрим наиболее значимые для подростков.

### Копирование поведения компании сверстников

В 13-15 лет подростки «перестают» жизнь, замкнутую на семье, им теперь интереснее общаться с ровесниками. В первую очередь на поведение подростков оказывают влияние сверстники. Ребята стараются прислушиваться к своим друзьям, подражать им, часто ищут

# Как уберечь ребенка от употребления алкоголя?

Методическое пособие  
для родителей по профилактике  
употребления алкогольных напитков  
в среде подростков

необходимо  
знать

Влияние алкоголя  
на организм детей и подростков

Что заставляет подростка  
впервые взяться за алкоголь?

Как уберечь ребенка  
от употребления  
алкогольных напитков?

Что делать, если ребенок  
уже употребляет  
алкогольные напитки?

Изано в рамках государственной программы  
«Обеспечение безопасности населения Томской области»  
подпрограмма «Профилактика правонарушений и наркомании»

