

Лекція для батьків

«Шкідливі звички: як розпізнати та запобігти»



Молодь України формується в складних соціокультурних умовах, і на школі позначаються всі економічні й політичні розбіжності, нестабільність товариства. Так, кожний четвертий злочин здійснюють неповнолітні, причому 70% - у стані алкогольного сп'яніння. 32% підлітків вживають алкоголь. За минулий рік кількість наркоманів у віці від 14 до 18 років зросла вчетверо, з них кожен четвертий – дівчина. Зафіксовано зростання ВІЛ-інфікованих, з яких 93% - це наркомани. За останні роки кількість ВІЛ-інфікованих (15-29 років) зросла у 500 разів.

Погіршення стану здоров'я сучасних учнів пов'язано з масовим вжитком учнями наркотичних речовин, передусім тютюну й алкоголю. Причому до 7% тих, хто палить, - молодші школярі. Алкогольні напої вживає понад третини підлітків.

Щодня від ужитку наркотиків в Україні вмирає троє молодих людей. На жаль, статистика не відтворює реальної картини цього лиха. Спеціалісти і працівники правоохоронних органів стверджують, що споживачів наркотиків, яких офіційно зареєстровано 50 тис. осіб, насправді вдесятеро більше.

Фахівці прогнозують різке погіршення наркотичної ситуації серед неповнолітніх у найближчі роки, що може торкнутися половини підлітків України.

Алкоголізм і наркоманія стали причиною статевої розпусти неповнолітніх, особливо дівчаток. За останні 10 років удвічі більше дівчаток пройшли лікування у спеціальних диспансерах, з них дівчата віком до 14 років – вдесятеро більше. Кожна третя або четверта дівчина, що лікується в дерматологічному диспансері, має вік до 14 років.

Серед чинників, які підвищують ризик виникнення порушень психічного здоров'я і форм поведінки у підлітків і молоді, значну роль відіграють конфлікти у родині, зловживання батьків алкогольними напоями, тобто агресивне соціальне оточення.

Зважаючи на все вище сказане, на сьогоднішній день сім'я і школа повинні тісно співпрацювати для того, щоб вберегти молоде покоління від руйнування власного життя, навчити наших дітей свідомо ставитись до свого здоров'я, пропагувати здоровий спосіб життя.

Сьогоднішню нашу бесіду я хочу присвятити таким небезпечним шкідливим впливам на організм молодої людини, як наркоманія та токсикоманія, а також тому, як поговорити зі своїми дітьми про секс та СНІД, і яким чином це краще зробити.

Особливо гострою в наш час є проблема наркотиків і токсикоманія.

Знання проявів наркоманії, зокрема наркотичного сп'яніння, може допомогти батькам вчасно помітити, що дитина почала вживати наркотики. Дуже часто батьки навіть не підозрюють про це, хоча й помічають, що син або донька приходять додому в нетверезому стані – схвильованими, надмірно активними, або навіть в них блищать очі, порушена координація рухів і реакція, а загалом стан нагадує алкогольне сп'яніння, але при цьому запаху спиртного немає. Батьки заспокоюються, вважаючи, що все гаразд, дитина спиртного не пила.

Нерідко батьки дізнаються, що підліток регулярно вживає наркотики, тільки коли він потрапляє до лікарні або вчиняє злочин, щоб добути наркотики чи гроші для їх придбання.

Чималі труднощі полягають у тому, щл особи, схильні до вживання наркотичних засобів, виявляють надзвичайну винахідливість, щоб приховати своє зловживання.

За міжнародною класифікацією, всі наркотики й речовини наркотичної дії поділяють на такі групи:

1. Препарати опію;

2. Снодійні й седативні засоби;
3. Кокаїн;
4. Препарати індійських конопель;
5. Психостимулятори;
6. Галюциногени.

Зараз найпопулярнішим наркотиком є препарат групи опіатів – героїн, на другому місці – кокаїн, потім первитин та ефедрин, але «мода» мінлива, і через декілька років може бути інша картина поширення наркоманії.

Ось деякі ознаки, що мають змусити батьків і педагогів насторожитись:

1. Втрата інтересу до старих уподобань
2. Зниження успішності, прогули занять
3. Часті, різкі і непередбачувані (без видимих причин) зміни настрою
4. Самоізоляція в сім'ї: дитина уникає батьків, по телефону відповідає нишком, уникає участі в сімейних справах, відмовляється брати участь у сімейних святах
5. Скритність, прагнення до самостійності. Втрата ентузіазму, байдужість («згаслі очі»). Це ознаки, які мають не просто насторожити, вони свідчать про те, що є підстави бити тривогу
6. Зникнення з будинку грошей, цінностей. Вимагання грошей у родичів
7. Зростаюча облудність, хитрість, спритність

8. Зміни апетиту і, незалежно від того, що це за зміни, втрата або навпаки його різке підвищення, але дитина однаково худне.

9. Неохайність. Відмова від ранкового туалету. Незацікавленість у зміні одягу. Можуть з'явитися татуювання й малюнки на руках.

10. Зовнішній вигляд нездорової людини – блідість, набряклість. Почервоніння очей, наліт на язичку

11. Безсоння, швидка втомлюваність, що змінюється незрозумілою енергійністю

12. Сліди уколів – маленькі червоні крапки на венах

13. Часті синці, порізи, опіки від сигарет на венах рук, які підлітки не можуть пояснити (просто впав; сам не знаю, звідки)

14. Надмірно розширені або звужені зіниці (залежно від наркотику)

15. Наявність шприців, голок, закопчених ложок чи посуду, невідомих вам пігулок, порошоків, трав, особливо, коли все сховано

16. Нічна відсутність

В чому шкідливість наркоманії?

Чим же вона страшна?

По-перше, якщо хворий не лікуватиметься і в подальшому не змінить свій спосіб життя, то його організм швидко почне руйнуватися. Під дією наркотиків згорають нервові клітини, різко знижуються захисні сили організму, на людину «нападають»

хвороби. Медицині відомі випадки, коли людина повністю «згорала» за рік.

Наркотики викликають незворотні процеси в легенях, атрофію мозку, руйнується кров, виникають маячня, страхітливі галюцинації; хворим здається, що під шкірою повзають комахи.

Пристрасть до наркотиків – моральне і фізичне знищення самого себе. Життя тих, хто регулярно вживає наркотики, обривається дуже швидко. До того ж смерть загрожує не лише у запущених випадках хвороби, вона чатує на наркомана з перших тижнів захворювання, оскільки результат вживання наркотичних речовин на організм дає не передбачувані реакції. За 2-3 місяці людину неможливо впізнати.

По-друге, наркомани не є повноцінними членами суспільства. Загальна деградація особистості в результаті вживання наркотиків настає у 15-20 разів швидше, ніж від алкоголю. Наркоман гине для сім'ї, для суспільства, втрачає контроль над собою. Особливо згубно впливають наркотики на підлітків та жіночий організм.

По-третє, наркомани – потенційні злочинці. Будь-яким шляхом наркоман прагне отримати свою дозу наркотику. Для досягнення мети вони йдуть на все: брехню, насилля, грабіж і навіть на вбивство.

Наркоманів переслідують нав'язливі ідеї. Інколи вони не в силах зносити «наркотичний голод» і тоді вони вдаються до самогубства.

Проблема наркоманії летючими органічними розчинниками

Наркотики коштують дорого, але виявилось, що є й інший варіант:: можна використовувати побутову хімію, яку продають на кожному кроці і яка набагато дешевша.

Проявом токсикоманії у підлітків є зловживання вдиханням парів різних хімікатів: клею, бензину, ацетону, фарб, розчинників.

Повернувшись з роботи, мати знайшла свого 13-річного сина ... мертвим. На обличчя хлопчика був натягнутий поліетиленовий пакет. Жахлива, безглузда смерть!

Токсичні речовини прямо бомбардують мозок, нервові клітини мозку гинуть. Внаслідок цього зникає воля, інтерес до навчання, втрачається орієнтація в просторі ,починають переслідувати кошмари, розвивається недоумкуватість.

Період розвитку захворювання залежить від речовини, яку вживають: він коливається ві 1-2 тижнів до 1-1,5 років.

Встановити, що підліток почав нюхати летючі наркотичні розчинники нескладно.

По-перше, від одягу й волосся можна відчутти характерний запах, властивий тому чи іншому розчиннику. Цей запах тривалий час зберігається навіть у повітрі, яке видихає підліток.

По-друге, вдома з'являються порожні й повні флакони, тюбики, пляшки і балони з різноманітними засобами побутової хімії та

різноманітні «допоміжні» предмети – ганчірки, вата, труби, поліетиленові пакети, від яких можна відчутти той самий запах.

По-третє, ці препарати часто залишають зовнішні сліди у вигляді висипання навколо рота і носа, подразнення повік та очей. Якщо підліток виголює частину волосся чи все волосся на голові, щоб усмоктування відбулося ерез поверхню шкіри голови, встановити це також нескладно – шкіра на місці прикладання ганчірки з розчинником почервоніла, подразнена. Дорослі можуть звернути увагу на зовнішній вигляд дитини, кий змінився. Такі підлітки змарнілі, бліді, нехтують гігієною, не стежать за собою. В них відсутній апетит, порушується сон.

Чому ж підлітки на собі випробовують дію токсичних речовин, алкоголю, наркотиків? Що штовхає їх на це?

Статистика свідчить, що 60% молоді залучилася до наркотиків через цікавість, безвілля, невміння «вистояти в житті» (втрата лідерства, некрасива, хлопець «зрадив» - хіба мало причин?). Можна піддатись на чийсь умовляння – понюхати всього один раз змочену бензином ганчірку. Ніби пустощі. У декого гостре блювання викличе бридливність, і вони відвернуться назавжди від таких «пустощів». Інші можуть прилучитися, адже страх «бути слабаком», «відколотися від компанії» для деяких дуже великий. Байдикування, відсутність повноцінного і заповненого справами життя, емоційна бідність породжують бажання підбадьорити себе цигаркою, повеселитися за допомогою алкоголю, наркотиків. А цей пошук

гострих відчуттів може закінчитися вельми сумно, обернеться непоправною бідою для всіх.

Сумною реалією сьогодення є ранній початок статевого життя сучасної молоді. Це спричиняє підліткову вагітність, поширення хвороб, що передаються статевим шляхом, ВІЛ-інфекції, порушення психічного здоров'я. Школа і сім'я мали б бути найефективнішими інституціями формування сексуальної поведінки молодих людей, але, на жаль, вони недостатньо використовують свої можливості через брак досвіду та відповідних технологій.

За даними соціологічних досліджень, 39,9% батьків не обговорюють сексуальний розвиток, поведінку зі своїми дітьми, а 8% батьків вважає, що про це дітям знати не обов'язково.

Але той факт, що Україна за темпами розвитку епідемії ВІЛ-СНІДу посідає одне з перших місць у світі, повинен переконати батьків у необхідності говорити з дітьми про СНІД та секс, починаючи уже з молодшого віку.

Чому потрібні розмови про СНІД і секс?

1. Щоб зменшити страх дітей, пов'язаний з цією хворобою
2. Задовольнити їх природну цікавість
3. Затримати початок сексуальної активності
4. Зрозуміти та уникати ризику, пов'язаного із вживанням наркотиків за допомогою ін'єкцій

5. Сприяти використанню презервативів та безпечної сексуальної поведінки, якщо діти вже сексуально активні

6. Навчити їх здоровому ставленню до кохання та сексуальності

Деякі поради, як говорити з дітьми про СНІД та секс

Цілком природно почувати себе незручно, коли ви говорите з дітьми на делікатні теми. Розмови про секс можуть привести до таких питань, як контроль за народжуваністю, ваша власна сексуальна поведінка. Але й той час, коли ми про це розмовляємо, ми поступово забуваємо про те, що нам було незручно. Ми легше можемо сприймати інформацію, коли ми говоримо про свої почуття, ми допомагаємо дітям висловлювати свої почуття. Складні теми стають набагато легшими.

Намагайтесь слухати спокійно, навіть коли ви маєте іншу точку зорку, а не особистий досвід.

Якщо бесіда «не йде», відкладіть її на деякий час.

Багато «малих бесід» краще, ніж одна велика.

Деякі люди хвилюються, що, якщо вони будуть говорити про секс зі своїми дітьми, то це може призвести до завчасної сексуальної активності. Дослідження показують, що ті діти, які добре інформовані та вільно говорять на тему сексуальності, мають найменшу вірогідність завчасно почати статеве життя.

Як починати потрібні розмови?

Створіть сприятливі умови. Виберіть час, коли ви і ваша дитина нікуди не поспішаєте і маєте час поговорити.

Розмовляйте, коли ви щось робите зі своєю дитиною, наприклад, ідете кудсь на машині чи прибираєте в будинку.

Дайте книгу або статтю про СНІД/ВІЛ вашій дитині та спитайте, що вона про це думає.

Ось декілька способів розпочати розмову про ВІЛ/СНІД:

- Що вам розказували про СНІД у школі?
- Учора я чув репортаж про СНІД у новинах. Ти коли-небудь розмовляєш про СНІД зі своїми друзями?
- Ти коли-небудь думаєш про СНІД?

Ось декілька способів сприяти продовженню обговорення:

«Як ти вважаєш?», «Це добре питання», «Я намагаюсь зрозуміти, що ти відчуваєш», «Ти знаєш, що означає це слово?», «Я радий, що ти сказав мені про це».

А ці відповіді звичайно заважають обговоренню:

«Ти ще малий», «Де це ти почув?», «Якщо ти знову промовиш це слово, я...», «Це не твоя справа», «Мені байдуже, що роблять твої друзі», «Ми поговоримо про це, коли тобі потрібно буде знати».

Які ж основні завдання стоять перед батьками, що мають за мету убезпечити своїх дітей від згубних звичок, навчити їх свідомо ставитись до власного здоров'я?

1) Дотримуватись загальноприйнятих норм поведінки, чіткого режиму життя (розподіл часу для праці, навчання, дозвілля, відпочинку); практикувати визначення кожному членові сім'ї його обов'язків, контролювати їх виконання, спільно з дітьми аналізувати стан життя родини, її перспективи, внутрісімейні плани, тощо;

2) Постійно тримати в полі зору шкільне життя дитини, цікавитися її успіхами, проблемами, труднощами, інтересами, запитами, прагненнями та способами їх задоволення;

3) Знати товаришів своєї дитини, зони їх неформального спілкування, сповідувані нею ідеали, пріоритетні життєві орієнтири;

4) Виховувати в дітей відповідальне, ціннісне ставлення до свого здоров'я, культивувати розуміння обов'язку, допомагати в майбутньому своїм престарілим батькам, дітям, усім нужденним людям утримувати свою сім'ю;

5) Компетентно і педагогічно грамотно (без повчань, моралізування, докучливості, залякування, з урахуванням вікових характеристик) обговорювати з дітьми проблеми асоціального змісту життя окремих людей (наркомани, токсикомани, алкоголіки). Намагаючись, аби перша інформація про наркотичне лихо та сумнівний кайф надійшла до дітей саме від батьків, родини, а не від компаній, з вулиці, тощо;

6) Обмежувати доступ до інформації що популяризує наркоманію, зваблює їх насолодою від уживання наркотичних і токсичних речовин;

7) Розвивати й заохочувати самостійність у дітей, уміння відстоювати свою позицію, власні переконання; навчати

протистояти агітації прихильників сучасного способу життя, «прикрашеного» наркотичними й токсичними речовинами, алкоголем тощо;

8) Підтримувати постійний зв'язок зі школою, допомагати їм у пропаганді й утвердженні здорового способу життя підростаючого покоління;

9) Знати й уміти пояснити основні прикмети чи зовнішні ознаки вживання дітьми наркотиків, токсичних речовин, алкоголю тощо (зміни фізичного стану, поведінки, активності тощо);

10) Бути готовим до консультацій із педагогами, психологами, медиками; до відвертої та спокійної розмови з дитиною; до прийняття певних дисциплінарних рішень щодо обмеження непродуктивного часу життя дитини й контактування її з підозрілими товаришами.

Завершуючи нашу розмову, хочу побажати вам і вашим дітям міцного здоров'я, взаєморозуміння, мудрості в подоланні всіх життєвих негараздів.

