

Типовая лекция для родителей
о вреде употребления никотиносодержащих веществ

Проблема вреда некурительной и никотино-содержащей продукции для здоровья является актуальной. Но не всегда разговор именно о «вреде» будет значимым для детей и подростков. Слово «вред» может вызвать реакцию сопротивления, негатива и привести к тому, что любая информация в дальнейшем будет восприниматься отрицательно. Это связано с особенностями подросткового возраста. Когда любой взрослый (родитель, учитель) не является авторитетом для подростков, а сверстники и их информация и отношение к данной проблеме являются наиболее значимыми. Поэтому, любые стратегии запугивания, разговоры о вреде курения вызовут скорее обратный эффект и не принесут желаемого результата. В этом вопросе важно мнение не дилетанта, а специалиста (эксперта) в этой области. Разговор с подростками «о вреде курения» должен звучать из уст врача-нарколога.

Очень важно, как родители будут доносить информацию об этом своим детям и подросткам. Как будут разъяснять вред этого вещества, последствия употребления. Это важно, чтобы не вызвать обратный эффект и реакцию агрессии на информацию, полученную от родителей.

Если Вы узнали, что ваш ребенок употребляет СНЮСЫ, то должны правильно отреагировать на эту ситуацию:

- Во-первых, не кричать, не ругаться и не унижать.
- Во-вторых, не пытаться говорить о вреде для здоровья - для подростков это не значимо и не является главной ценностью.
- В третьих, не стоит говорить, что вы беспокоитесь о его здоровье, на это он может ответить, что не нуждается в Вашей заботе. Стратегии запугивания или просвещения о том, как действуют данные вещества не работают.

Что предпочтительнее?

- Лучше сказать о том, что чувствуете Вы, и что будет с Вами если с ним что-нибудь случится.
- Когда Вы говорите о своих чувствах ребёнку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нём, не о его поведении.

- Подумайте и посмотрите, что Вы можете изменить в окружающей обстановке. Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соотнесите собственные ожидания с возможностями ребёнка.

К причинам употребления никотино-содержащей продукции подростками можно отнести: желание самоутвердиться и быть принятым в среде значимых сверстников (в школе или на улице); неудачи в школе, неумение рационально использовать свободное время; проблемы в детско-родительских отношениях.

Мы предлагаем ознакомиться с упражнением «За» и «против» (К. Фопель)

Данное упражнение поможет подросткам освоить технику решения проблем. Сравнивая и противопоставляя различные мнения по этим вопросам, легче выяснить, какие ценности являются истинными, а какие ложными.

Возраст: с 14 лет

Материалы: бумага и карандаш

Инструкция:

«Есть множество ситуаций, когда люди должны принять одно решение из двух возможных, например, бросать курить или нет?»

Я хочу показать вам прием, который вы сможете использовать, когда придется выбирать одно из двух. Изучив преимущества и недостатки каждого из путей, вы сможете выбрать оптимальный вариант, принимая во внимание все аргументы. Это называется техникой принятия решений.

Напишите на большом листе бумаги заголовок «Хочу ли я бросить курить». Затем разделите лист пополам вертикальной линией, с левой стороны напишите «За отказ от курения, а с правой – «Против отказа от курения». Приведите все возможные доводы в обеих половинках листа. Например, слева можно написать: здоровье, родители, денежные расходы, притупление вкусовых ощущений, конфликты с некурящими и т.п. В правой графе можно привести такие аргументы: возможность «влиться» в компанию, символ взрослой жизни, средство для снижения аппетита и т.п.

Теперь выберите проблему, которая требует от вас принятия одного решения из двух возможных. Эта проблема должна быть важной для вас. Запишите в своей таблице аргументы «за» и «против» Сопоставьте написанное в обоих столбцах.

Проранжируйте приведенные в каждом столбце аргументы в иерархическом порядке, поставив №1 рядом с самым важным для вас аргументом.

Теперь противопоставьте друг другу пять самых важных аргументов «за» и «против» и сделайте еще некоторые замечания.

Запишите в нескольких предложениях, к какой точке зрения вы склоняетесь в данный момент. Скажите, что играет решающую роль.

Легко ли было составить иерархию аргументов? В чем были трудности?

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Научился ли я чему – то новому?
- При решении, каких проблем пригодится эта техника?
- Как мы решаем подобные проблемы в семье?

Такое упражнение может провести каждый родитель со своим ребенком.

Лучшими профилактическими приемами профилактики табакокурения и зависимостей у ребенка и подростка являются нижеприведенные.

1. Безусловно принимать ребенка.
2. Активно слушать его переживания и потребности.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например:

Мне хорошо с тобой.

Я рада тебя видеть.

Хорошо, что ты пришёл.

Мне нравится, как ты...

Я по тебе соскучилась.

Давай (посидим, поделаем...) вместе.

Ты, конечно, справишься.

Как хорошо, что ты у нас есть.

Ты мой хороший.

10. Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.

При этом необходимо помнить что правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребёнка. Таких правил

(ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими и обоснованными. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребёнка. Человеку нужно: чтобы его любили, понимали, признавали, уважали; чтобы он был кому-то нужен и близок; чтобы у него был успех – в делах, в учёбе, на работе; чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя.

Положительное отношение к себе – это основа психологического выживания, и ребёнок постоянно ищет и даже борется за него.

Чтобы не допускать глубокого разлада ребёнка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности.

Взрослым следует при ситуации, зависимости ответить на вопросы данной анкеты, и понять, что часто причины лежат семейных отношениях.

1. Как бы Вы могли охарактеризовать психологический климат в Вашей семье?
2. Как Вы думаете, с чем связана сложившаяся ситуация?
3. Что, на ваш взгляд, удалось сформировать положительного или отрицательного в личностных качествах ребенка?
4. Какие требования Вы предъявляете своему ребенку?
5. Как Вы думаете, как оценивает ребенок ситуацию, складывающуюся в семье, как относится к ней?
6. Охарактеризуйте его стиль общения? Испытывает ли он трудности в общении?
7. Какие трудности Вы испытываете в общении с ребенком? А как Вы думаете, какие трудности испытывает он в общении с Вами?
8. Как он взаимодействует/ контактирует с другими?
9. Поддается ли он влиянию других, легко подчиняется мнению окружающих?
10. Появились ли в его жизни новые, подозрительные друзья, общение с которыми происходит в основном наедине?

11. Понятен ли Вам их язык, или общение происходит непонятными, «закодированными» фразами?

12. Стремится ли Ваш сын (дочь) к уединению чаще, чем раньше?

13. можете ли Вы сказать, что в нем появилась всевозрастающая скрытность (перестает интересоваться внутрисемейными проблемами)?

14. Изменился ли его интерес к учебе или прежним увлечениям?

15. Что больше всего волнует, тревожит (напрягает) Вас в поведении Вашего сына (дочери)?

16. Можете ли Вы назвать его взрослым? Что позволяет Вам так говорить?

17. Как Вы помогаете или мешаете ему взрослеть? Приведите, пожалуйста, пример.

18. Каким образом он реагирует на стрессовую ситуацию или перегрузки? Приведите примеры.

19. Можете ли Вы сказать, что он стал более агрессивен? В каких ситуациях?

20. Как часто меняется его настроение и поведение без особых причин в течение дня?

21. Замечали ли Вы изменения его состояния: заторможенность (до сонливого состояния) или излишнюю двигательную активность, говорливость?

22. Возросла ли у него потребность в деньгах, обоснованная явно надуманными причинами?

23. Пропадали ли в последнее время деньги или вещи из Вашего дома?

24. Может быть, появились вещи (одежда, украшения), которые явно «не по карману» Вашему ребенку?

25. Стремится ли он к получению новых ощущений, удовольствий?

26. Что бы Вы хотели изменить в отношениях с сыном (дочерью)?

27. Как Вы считаете, как этого можно добиться?

В последнее время получило распространение употребление некурительного бездымного табачного изделия - СНЮС. Обратите, пожалуйста, внимание на информационный материал по профилактике употребления некурительной никотино-содержащей продукции, разработанный Роспотребнадзором по Нижегородской области (материал можно скачать по ссылке <http://www.niro.nnov.ru/?id=52259>), которая согласно рекомендации Министерства

образования, науки и молодежной политики Нижегородской области должна быть размещена на сайте каждого образовательного учреждения.

Демонстрация информации родителям с комментариями.

Дополнительно обращается внимание, о необходимости информирования управления Роспотребнадзора по Нижегородской области на адрес электронной почты: sanepid@sinn.ru обо всех имеющихся фактах продажи такой продукции (место продажи с указанием адреса торговой точки, этикетки с продукции и т.д.)