**Шкідливі звички: як розпізнати й запобігти**

На жаль, у вихованні дітей знижується роль сім’ї. зростає кількість батьків, які взагалі не виконують виховних функцій та своїх обов’язків стосовно дітей. Збільшується число бездоглядних дітей, залишених батьками, або тих, які самовільно покинули сім’ю через неспроможність батьків створити умови для нормального життя. Бездоглядні діти, як правило, жебракують займаються бродяжництвом, крадіжками, втягуються в злочинну діяльність. Для цієї категорії дітей характерне вживання алкогольних напоїв, токсичних та інших наркотичних речовин.

**Проблема пияцтва**

Проблема пияцтва й алкоголізму в підлітковому віці останнім часом стала дуже актуальною. Це викликано,по-перше,екстраординарністю споживання спиртного в уразливому віці,а по-друге,тим,що такий ранній алкоголізм супроводжують виражені психічні розлади.

За статистичними даними,до 80%дорослих,хворих на алкоголізм,почали зловживати алкоголем саме в підлітковому віці.

Збираючись у групі (як правило,такі групи організуються за територіальною ознакою – живуть в одному подвір’ї,в одному районі,вчаться в одній школі),підлітки не можуть придумати собі цікаве заняття. Вони сидять у подвір’ї,брязкаючи на гітарі або слухаючи музику,катаються на мотоциклах,якщо вони в них є,або безцільно бродять вулицями шукаючи «пригод»,що урізноманітнять їхнє життя.

Рано або пізно така підліткова група,якій нічим зайнятися «для настрою» або «для сміливості» починає вживати спиртне. Як правило,ініціатором буває підліток,який має досвід вживання алкоголю. Він пропонує випити іншим,і ті,як правило,не відмовляються. Одні – з цікавості,інші – щоб прилучитися до «дорослого життя»,треті,щоб не відставати від інших членів групи.

Якщо хтось відмовляється піти з усіма,він стає предметом глузувань з боку приятелів – його називають «слабаком», «боягузом»,вигадують йому образливе прізвисько.

Причому вони бояться не тільки того,що їх поб’ють інші питущі однолітки(такі випадки також бувають),як глузувань своїх товаришів. У цьому віці підлітки ще не впевнені в собі,своїх силах,глузування й образливе прізвисько їх дуже травмують.

Підлітки найчастіше фізично слабкі. Навіть банки пива або 100 грамів вина досить,аби підліток,який раніше не куштував спиртного,сп’янів. Деякі п’яніють і від меншої кількості алкоголю.

Від регулярного споживання алкоголю,втрати бувають рефлексу й звикання спиртного починає формуватися потяг до алкоголю

Потяг алкоголю виявляється в тому,що підлітку починає подобатися стан сп’яніння – як веселий стан,пов’язаний із цікавими «пригодами». Підлітки рідко сидять і напиваються,як дорослі алкоголіки. Випивши,вони стають активними,їх «тягне на подвиги»,і саме це їх особливо захоплює.

Практично в усіх випадках раннього зловживання алкоголем виникають виражені порушення поведінки. Підлітки починають прогулювати школу,брутально поводитися з учителями й батьками,зачіпати слабших за себе. Знають,що за їхньою спиною вся група,й відчувають себе дужчими й непереможними,починають шукати всіляких способів для добування грошей на спиртне.

Оскільки легальним підлітки можуть заробити не завжди,в хід ідуть будь-які інші способи. Рано чи пізно вони вчиняють кримінальні дії,а скоївши злочин,залишився безкарним,ще більше сміливішають і знову чинять проти правні дії.

У підлітків дуже швидко відбувається психічна деградація. Вони «тупішають»,їхній інтелектуальний розвиток не відповідає вікові,вони нездатні концентрувати увагу,засвоювати новий матеріал,страждають на порушення пам’яті,стають апатичними,до всього байдужими,крім випивки.

Настрій їх вкрай нестійкий – від брутальності й злості до плаксивості. Вони відстають від однокласників у загальному фізичному розвитку і зрості,худнуть,шкіра стає сірувато-блідого кольору,можуть з’явитися передчасні ознаки старіння,деякі з цих підлітків – як маленькі дідки. В більшості з них розвиваються недокрів’я,гастрит,різноманітні ендокринні порушення й захворювання внутрішніх органів.

**Профілактика (обов’язкова співпраця педагогів і батьків):**

* Учнів треба ознайомити з деяким мінімумом соціально – психологічних знань загартовування волі з орієнтацією на гідні приклади;слід формувати в них правильну самооцінку;
* Групу,що орієнтується на вжиток алкоголю,слід роз’єднати ;
* Засоби покарання мають бути обґрунтованими і справедливими.

 **Проблема наркотиків і токсикоманія**

Як правило,перший прийом наркотиків стається під впливом більш досвідчених наркоманів або в компанії. Тільки в поодиноких випадках людина починає пробувати наркотики за особистої ініціативи. Це в основному підлітки з акцентуацією особистості,які найчастіше дізнаються про наркотики від наркоманів.

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 дочка приходять додому в незвичайному стані – схвильованими,надмірно активними,або в них блищать очі,порушена координація руху і дикція,а загалом нагадує алкогольне сп’яніння,але при цьому запаху спиртного немає. Батьки заспокоюються,вважаючи,що все гаразд,дитина не пила спиртного.

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

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

Серед підлітків популярне зловживання багатьма засобами побутової хімії:вдихання парів розчинників,лаків,фарб,бензину,деяких сортів клею,об’єднаних у групу інгаляторів.

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

1. Препарати опію.
2. Снотворні 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 наркоманій і токсикоманій.

Ось деякі ознаки, що змусять батьків та педагогів насторожитись:

1. Втрата інтересу до старих уподобань.
2. Зниження успішності, прогули занять.
3. Часті, різкі й непередбачувані 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. Скритість, прагнення до самотності. Втрата ентузіазму, байдужість. Ознаки, які мають не тільки насторожити, вони свідчать про те, що є підстави бити тривогу.
6. Пропажа з будинку грошей, цінностей.
7. Зростаюча облудність, хитрість, спритність.
8. Зміни апетиту і, незалежно від того, що це зміни, втрата апетиту або навпаки, його різке підвищення. Але дитина однаково худне.
9. Неохайність. Відмова від ранкового туалету. Незацікавленість у зміні вбрання. Можуть з’явитися татуювання і малюнки на руках.
10. Зовнішній вигляд нездорової людини – блідість, набряклість. Почервоніння очей, наліт на язику.
11. Безсоння, швидка втомлюваність, що змінюється непояснимою бадьорістю.
12. Сліди уколів – маленькі червоні крапки на венах.
13. Часті синці, порізи, опіки від сигарет на венах рук, які підлітки не можуть пояснити.
14. Надмірно розширені або звужені зіниці
15. Наявність шприців, голок, закопчених ложок або посуду, невідомих вам пігулок, порошків, трав, особливо коли це все сховано в затишні місця.
16. Нічна відсутність.

**Поради**

**щодо встановлення довіри між підлітком і батьками в кризовий для них період:**

1. Уважно вислухайте підлітка. Прагніть до того, щоб підліток зрозумів, що він вам не байдужий і ви готові зрозуміти й прийняти його; не перебивайте, не виявляйте свого страху, ставтеся до нього серйозно, з повагою.
2. Запропонуйте свою підтримку та допомогу. Спробуйте переконати його, що даний стан тимчасовий і швидко мине. Виявіть співчуття й покажіть , що ви поділяєте й розумієте його почуття.
3. Поцікавтеся, що зараз найбільше турбує підлітка.
4. Упевнено спілкуйтеся з підлітком. Саме це допоможе йому повірити в його сили. Головне правило роботи з дітьми – не нашкодити.
5. У спілкуванні з підлітком використовуйте слова, речення, які сприятимуть контакту: розумію, співчуваю, звичайно, хочу допомогти.
6. У розмові з підлітком дайте йому зрозуміти, що він потрібен іншим і унікальний, як особистість. Кожна людина, незалежно від віку,прагне дати позитивну оцінку своїй поведінці, переживає потребу в похвалі.
7. Недооцінка гірша, ніж переоцінка. Надихайте підлітка на високу самооцінку. Вмійте слухати, довіряти й викликати довіру в нього.
8. Звертайтеся по допомогу, консультацію до спеціаліста, якщо вас щось насторожило в поведінці підлітка.