

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»



"Интерес подростка к «взрослой» жизни: алкоголь, курение, что с этим делать?"

Педагоги-психологи: Забиран Светлана Александровна

Полуянов Максим Викторович



Потребности подросткового возраста

Младший подростковый возраст (10-13 лет)

- собственного соответствия своему образу;
- быть как другие;
- внимание своего пола;
- высокая потребность в принятии - со стороны сверстников и значимого взрослого;
- в независимости (сами по себе).



Потребности подросткового возраста

Старший подростковый возраст (14-16 лет)

- ▶ потребность в признании;
- ▶ уважении;
- ▶ близком друге, доверительных отношениях.

Статистические данные ВОЗ, 2020 г.
о курении сигарет среди российских
ШКОЛЬНИКОВ

2014	2018
13 лет	13 лет
Мальчики – 21% Девочки – 14%	Мальчики – 11% Девочки – 9%
15 лет	15 лет
Мальчики – 40% Девочки – 31%	Мальчики – 21% Девочки – 14%



Статистические данные исследования ИС ФНИСЦ РАН, 2021г. среди студентов ВУЗов о **начале употребления алкоголя**

- ▶ ни разу не употребляли – 9,5%
- ▶ не достигли совершеннолетия на момент употребления
алкоголя – 79%
- ▶ 16 лет – 22 %
- ▶ 14 лет – 19%
- ▶ 18 лет – 18 %
- ▶ 10 лет и младше – 4 %

Профилактика

ТАБАК – ЭТО СМЕРТЬ



ОНКОЛОГИЯ

Повышенный риск
возникновения
онкологических
заболеваний



ТРОМБЫ

Тромбообразование
в сосудах



СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Повышенное
артериальное давление,
инфаркт, инсульт



ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ

Язвенная болезнь
желудка
и двенадцатиперстной
кишки



ПОРАЖЕНИЕ ЛЕГКИХ

Хроническая
обструктивная болезнь
легких и дыхательная
недостаточность



НАРУШЕНИЕ РАЗВИТИЯ

Нарушение развития
плода при курении
во время беременности

Профилактика

АЛКОГОЛЬ – ЭТО СМЕРТЬ



5,9%

СМЕРТЕЙ ВО ВСЕМ
МИРЕ ПО ПРИЧИНЕ
АЛКОГОЛЯ



25%

СЛУЧАЕВ СМЕРТИ
МОЛОДЕЖИ СВЯЗАНЫ
С АЛКОГОЛЕМ



5,1%

ОБЩЕГО ЧИСЛА ТРАВМ
И ЗАБОЛЕВАНИЙ
НАЧИНАЮТСЯ С АЛКОГОЛЯ



82%

УБИЙСТВ СОВЕРШЕНЫ
В СОСТОЯНИИ
АЛКОГОЛЬНОГО
ОПЬЯНЕНИЯ



АНОМАЛИИ ПЛОДА

АЛКОГОЛЬ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ
ПРИВОДИТ К РАЗВИТИЮ ФЕТАЛЬНОГО АЛКОГОЛЬНОГО
СИНДРОМА ПЛОДА И ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫМ РОДАМ



ДОВЕРИЕ

*Какие у меня отношения
с ребенком?*





«Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты мужчина. Лет через тридцать по той же причине пытаешься бросить курить»

(Жорж Сименон).

Профилактика

- Трансляция ценностей;
 - Доверие;
 - Внимание к изменению в поведении;
 - Внимание к потребностям ребенка.
- 



Родители

- ✓ Какие чувства возникли?
- ✓ Какие есть варианты реагирования?
- ✓ Запишите о чем вы будете разговаривать с подростком?
- ✓ Какие будете использовать интонации, слова, аргументы?
- ✓ Как вы организуете этот разговор?

Подростки

- ✓ Какие чувства возникли?
- ✓ Какие есть варианты реагирования?
- ✓ Что хочется сказать родителю?
- ✓ Какой реакции ждете от родителя?



«Я – сообщение»

- ▶ это послание вашего внутреннего «Я», и оно адресовано к внутреннему «Я» ребёнка и устанавливает с ним контакт.
 - ▶ сигнализирует о границах дозволенного в необходимой для ребёнка форме.
 - ▶ это способ передать ответственность за свои действия самому ребёнку. Ребёнок сам решает, что ему делать «в свете новой информации».
 - ▶ предполагает уверенное поведение (мы раскрываем свое внутреннее «Я») вместо агрессивного поведения.
 - ▶ предполагает в общении с ребёнком позицию «на равных» вместо позиции «сверху» – «Я-высказывание».
- 

Схема «Я-высказывания»:

- **Описание ситуации, вызвавшей напряжение.**

Например: «Когда я вижу, что ты...», «Когда это происходит...».

- **Точное название своего чувства.**

Например: «Я чувствую...» (раздражение, беспомощность, горечь, боль, недоумение и т. д.).

- **Называние причин.**

Например: «Потому что...», «В связи с тем, что...».

- **Предпочитаемый исход (чего хотелось бы).**

Например: «Мне бы хотелось...», «Я верю, что...»

«Правила» беседы с подростком

- ▶ ищем ответ на вопрос «зачем»;
- ▶ если сами курите или употребляете алкоголь, говорить об этом честно: «да, я курю, это неэффективное и небезопасное средство, у меня сформирована зависимость и я не могу бросить, я это понимаю. Я не хочу такого же для тебя, поэтому не хочу, чтобы ты курил»;
- ▶ говорим о конкретных вещах, помним про возрастные особенности;
- ▶ критикуем поведение (помня про самооценку), сам подросток хороший, поведение плохое;
- ▶ говорим о своих чувствах;
- ▶ проявляем интерес к подростку.

Важно дать ребенку почувствовать, что он важен и любим, но его поведение огорчает вас.