



СІМЕЙНИЙ ЩОДЕННИК ДЛЯ СІМЕЙНОЇ РОЗМОВИ



Київ
2016

Рекомендовано Науково-методичною комісією з проблем виховання дітей та учнівської молоді Науково-методичної ради з питань освіти МОН України для використання в навчальних закладах системи освіти (протокол №3 від 04.10.2016 року)

Текст наведено в авторській редакції

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Т. Д. Каменщук, директор Навчально-методичного центру психологічної служби системи освіти Вінницької області

І. О. Корнієнко, Голова асоціації практикуючих психологів Львівської області

Сімейний щоденник для сімейної розмови / Кер. авт. кол. Панок В.Г.; авт. кол.: Вієвський А. М., Лепеха К. І., Лунченко Н. В., Луценко Ю. А., Острова В. Д., Сосновенко Н. В. – К., 2016. –108 с.

Надруковано ТОВ «Видавництво «Діалог Пресс»», за підтримки Громадської спілки «Всеукраїнський молодіжний рух «Відповідальність починається з тебе», наклад 30 000, замовлення №3650, рік 2016.

© Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи
© Всеукраїнська наркологічна асоціація

ISBN 978-966-971-3438

ЗМІСТ

ТЕРИТОРІЯ ПІДЛІТКА.....	5
ТЕМА 1. Дружба та дружні інтереси	6
ТЕМА 2. Алкогольні напої — міфи та реальність	12
ТЕМА 3. Залежність від алкоголю	19
ТЕМА 4. Секрети рекламного бізнесу	25
ТЕМА 5. Ситуації ризику	30
ТЕМА 6. Ефективні дії в ситуації ризику	36
ТЕМА 7. Як сказати «Ні» і не втратити друзів	42
ТЕМА 8. Здоров'я — мій скарб.....	49
ТЕРИТОРІЯ БАТЬКІВ.....	55
ТЕМА 1. Фактори ризику появи алкогольних проблем у дитини	56
ТЕМА 2. Стиль виховання, як фактор ризику або захисту від появи алкогольних проблем у дитини	64
ТЕМА 3. Мотиви вживання алкоголю підлітками.....	70
ТЕМА 4. Корисні навички та вміння дитини в ситуаціях, пов'язаних з ризиком вживання алкоголю	75
ТЕМА 5. Задоволення духовних потреб дитини	81
ТЕМА 6. Факти про алкоголь та наслідки його вживання.....	86
ТЕМА 7. Ефективний діалог з підлітком.....	90
ТЕМА 8. Сімейні правила щодо невживання алкоголю.....	96

ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯ

Для профілактики застуди люди приймають 1 – 2 рази на рік вітаміни у вигляді пігулок, рідини, трав'яних чаїв та загартовуються. Даний «Сімейний щоденник» — це також засіб профілактики, але від проблем, пов'язаних із вживанням алкоголю. Якщо батьки підтримують тверезий здоровий спосіб життя і в домі ніколи не буває алкогольних напоїв, це надзвичайно сильна підтримка для дитини, але, на жаль, неможливо гарантувати їй 100% алкогольну безпеку. Адже, окрім сімейного захисту, повинен бути ще й міцний особистісний захист, який допоможе відстояти власну тверезу позицію в ситуаціях, пов'язаних з ризиком вживання алкоголю поза родиною, допоможе почувати себе впевнено і спокійно.

«Щоденник для сімейної розмови» поділений на дві частини: «територія підлітка» та «територія батьків». На кожній території є інформаційні повідомлення, анкети для самоперевірки, індивідуальні та спільні завдання, що мають такі назви: «Виконай разом з батьками» та «Виконайте разом з дитиною».

«Сімейний щоденник» — це своєрідна підказка, яка допоможе усвідомлено підійти до питання: «Що таке алкоголь та чому не варто його вживати в підлітковому віці». Це привід батькам не тільки поговорити з дитиною на алкогольну та інші особливі теми, а й провести разом час, дізнатися, можливо, про нові цікаві факти з життя одне одного, нові думки, мрії, бажання, сподівання.

Навіть, коли усі завдання в щоденнику будуть заповнені ви можете повертатися до нього час від часу, дописувати чи змінювати свої коментарі та відповіді. Ви можете створювати в ньому власні рубрики та записувати спостереження, розміщувати фото, малювати тощо.

«Сімейний щоденник» — це ваш особистий кабінет, ваша безпечна територія, відображення вашого реального життя.



ТЕРИТОРІЯ ПІДЛІТКА



Дата: _____

ТЕМА 1.

ДРУЖБА ТА ДРУЖНІ ІНТЕРЕСИ



ПІДКАЗКИ

Дружба — це близькі відносини, засновані на взаємній довірі, спільності інтересів.

Справжня дружба — це перш за все, повага взаємних поглядів, інтересів, бажань, це вміння знаходити компроміси у проблемних ситуаціях.

Досягнення людини тісно пов'язані з її повагою до себе. Найбільша потреба людини — це бути значимою в суспільстві. Оточуючі люди оцінюють тебе за твої справи, за твої досягнення. Якщо ти поважаєш себе, тебе будуть поважати й інші.



ЗАВДАННЯ

Допиши список: навіщо підліткам потрібна дружба?

- щоб подолати самотність

-
-
-
-
-





Анкета для самоперевірки

Інструкція: прочитай уважно твердження, проаналізуй та обери один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком «+»

№ з/п	Твердження	Згоден	Не згоден	Не можу визначитися
1	Алкоголь «допомагає» познайомитися			
2	Дружба — це взаємоповага			
3	Існує несправжня дружба			
4	Іноді можуть дружити заради грошей			
5	Дружити краще з тими, хто «крутіший»			
6	Повага друзів залежить від того, скільки ти можеш випити			
7	Важко дружити з тим, хто вживає алкоголь та має алкогольні проблеми			
8	Вживання алкоголю допомагає сподобатись дівчатам/хлопцям			



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Інформаційне повідомлення
«Правда про дружбу»

1. Чи дійсно алкоголь «допомагає» познайомитися?

Алкоголь має інші функції. Познайомитися допомагають люди, Інтернет, телефон, обставини тощо. Якщо молода людина випиває з метою стати впевненою в собі, познайомитися з протилежною статтю, подолати страх, вона дуже ризикує отримати «відсіч» та мати проблеми з алкоголем.

2. Чи правда, що дружба — це взаємоповага?

Дружба, передусім, повинна проявлятися у взаємоповазі не тільки особистостей, а і їх поглядів на життя, інтересів та розуміння один одного. Людина, яка знаходиться під дією алкоголю чи наркотику, здатна на небезпечні та неприємні речі, іноді навіть по відношенню до друзів. У таких випадках, її дуже важко поважати. Якщо це повторюється все частіше, дружба втрачає сенс, і друзям стає не цікаво один з одним.

3. Чи існує несправжня дружба?

Несправжня дружба — це «використання» один одного або когось одного з партнерів дружби у власних інтересах, не зважаючи на інтереси і бажання свого друга.

4. Чи правда, що дружити можуть заради грошей?

Це приклад несправжньої дружби. Існують випадки, коли підлітки, старші хлопці або дівчата «грають» у дружні стосунки з підлітком, який має кишенькові гроші, з метою розрахуватися за алкоголь чи купити наркотик. Ризик полягає у тому, що такого підлітка можуть спеціально пригощати алкоголем та наркотиками, щоб він став залежним від них. А це, у свою чергу, потребує постійної витрати грошей.

5. Чи справді дружити краще з тими, хто «крутіший»?

Справді, одним із проявів дружніх стосунків є зацікавленість друзів один одним. Якщо буде інакше, просто стане нудно і друзі перестануть спілкуватися. Але тут є один нюанс: яке значення ти вкладаєш у поняття «крутіший»?! Все гаразд, якщо в дружніх стосунках тебе поважають, цінують як особистість та не вимагають робити небезпечні для здоров'я та життя речі. Якщо міра «крутизни» в твоєму розумінні — це постійний невиправданий ризик, безвідповідальні дії, тоді ти у небезпеці.

6. Чи залежить повага друзів від того, яку дозу алкогольного напою ти можеш випити?

Просто запитай своїх друзів, за що вони тебе поважають. Якщо ти не маєш друзів, запитай себе: «Що для мене є дружба, і яких людей я хотів би бачити своїми друзями?» Відповіді, на зразок: «Я дружу з тобою, тому що ти можеш багато випити алкоголю» ти не отримаєш. Адже цінність дружби насправді в іншому.

7. Чи важко дружити з тим, хто вживає алкоголь та має алкогольні проблеми?

Наркотики/алкоголь впливають на психіку людини. Тривале їх вживання змінює характер людини, її поведінку, емоційний та душевний стан в негативний бік. Людина втрачає розуміння життєвих цінностей. Дружба — це життєва цінність, яка потребує постійної турботи, яку необхідно постійно підтримувати здоровим спілкуванням. Залежна від алкоголю чи наркотиків людина дуже хотіла б це робити і вона намагається спочатку це робити, але потреба вжити наркотик чи алкоголь переборює усі інші бажання, а відтак на зміну дружбі приходить самотність.

8. Чи допомагає вживання алкоголю, цигарок сподобатись дівчатам/хлопцям?

Намалюй у своїй уяві молоду людину, яка тобі подобається (чи може сподобатися): що вона робить, чим займається, як виглядає... Чи входить до твого уявного малюнку вживання нею алкоголю чи куріння цигарок? Повір, так як ти відповів, відповіли б, якщо не всі, то більшість підлітків точно.





ВИКОНАЙ РАЗОМ З БАТЬКАМИ

У сімейному колі порозмовляйте на тему справжньої дружби. Як розуміє кожен член сім'ї це поняття? Запиши найцікавіше з розмови у щоденник.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

СТОРІНКА ДЛЯ МАЛЮНКІВ, ФОТО, НОТАТОК



Дата: _____

ТЕМА 2.

АЛКОГОЛЬНІ НАПОЇ — МІФИ ТА РЕАЛЬНІСТЬ



ПІДКАЗКИ

Алкоголь — це речовина, що негативно впливає на психічні процеси, гальмує нервову систему. Особливо небезпечний алкоголь для організму, який ще знаходиться на стадії розвитку — дитячий та підлітковий вік.

ФАКТИ про алкоголь — це достовірна інформація.

МІФИ про алкоголь — це недостовірна інформація, але яка може здаватися правдивою.

Міфи про алкоголь та наслідки його вживання створюються з метою:

- виробництва;
- продажу (рекламні ролики);
- виправдання власних негативних вчинків (наприклад, «Я б не зробив це, як би не алкоголь»);
- напоїти людину («розв'язати язика» — дізнатися правду про щось);
- тиску на людину (наприклад, «Ти що боягуз? Вийти за компанію, чи ти нас не поважаєш...»);
- покращення настрою (наприклад, «Алкоголь — найкращі ліки від стресу та депресії...»);
- завоювати авторитет серед друзів (наприклад, «Вживати алкоголь — це «круто!»);
- тощо.

Пам'ятай! Якщо ти володієш фактами про алкоголь та розумієш наслідки його вживання, ти володієш ситуацією. Ти знаєш ступінь ризику і приймаєш рішення на користь безпечної поведінки. Якщо ти довіряєш міфам, ти у небезпеці!

Кроки аналізу інформації

1. Отриману інформацію сприймаю критично (сумніваюсь щодо її дійсності).
2. Перш ніж приймати рішення щодо варіанту дій, дізнаюсь правду з джерел, яким довіряю.
3. Не дозволяю, щоб на мене тиснули.
4. Приймаю рішення, базуючись на своїх знаннях та бажаннях.



ЗАВДАННЯ

Навпроти кожного твердження запиши аргументи щодо його хибності

<i>Хибні твердження:</i>	<i>Дійсні твердження:</i>
● «якщо ти нас поважаєш, ти вип'єш»	
● «заради приємних відчуттів один разок можна ...»	
● «для заспокоєння нервів найкращі ліки — це сигарети та алкоголь»	
● «щоб не бути «білою вороною», краще випити, покурити, тощо...»	
● «усі щось приймають»	
● «я не такий, я завжди зможу зупинитися...»	
● «мене ніхто не розуміє,.. не любить...»	





Анкета для самоперевірки

Інструкція: прочитай уважно твердження, проаналізуй та обери один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком «+»

№ з/п	Твердження	Згоден	Не згоден	Не можу визначитися
1	Алкоголь — це зігріваючий засіб			
2	Якісні спиртні напої шкоди не завдають			
3	Пиво — це алкогольний напій			
4	Палити та вживати алкоголь — це не модно			
5	Алкоголь — це стимулююча речовина			
6	Алкоголь не допомагає вирішувати життєві проблеми			



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Інформаційне повідомлення «Факти про алкоголь та наслідки його вживання»

1. Чи допомагає алкоголь зігрітися?

Ні, але алкоголь на короткий час дає відчуття тепла, яке викликане надходженням теплої крові з організму до судин. Розширені кровоносні судини пришвидшують обмін тепла з навколишнім середовищем і тим самим його втрату. Охолоджена кров повертається до внутрішніх органів, порушуючи при цьому їх функції. Звідти і часті простуди. Вживання алкоголю більше охолоджує організм, ніж зігріває його.

2. Чи шкодять здоров'ю якісні спиртні напої?

Будь-який алкоголь має токсичну дію на організм людини. Це обумовлено тим, що один з продуктів розпаду етилового спирту — оцтовий альдегід. Саме він завдає організму найбільшої шкоди. Але неякісні спиртні напої впливають на організм ще гірше. Адже дешеві міцні напої не проходять належного очищення, вони містять сивушні масла, які у кілька разів підсилюють токсичну дію алкоголю.

3. Чи є пиво алкогольним напоєм?

У пиві міститься спирт. Його вміст у більшості сортів пива складає 3 – 6% (інколи до 12%). Це означає, що даний напій теж є алкогольним. Зловживання пивом, як і будь-яким іншим алкогольним напоєм, може призвести до виникнення алкогольної залежності.

4. Чи справді вживання алкоголю — це модно та «круто»?

Слово «мода» походить від латинського «modus» — міра, образ, спосіб. Мода означає виглядати стильно, гарно та бездоганно. Мода — це зовнішній вияв внутрішнього «Я». Мода — це стан душі, який потрібно підтримувати, щоб відчувати себе впевнено в будь-якій ситуації. Якщо ти вважаєш, що алкоголь — це те, що допоможе тобі виглядати стильно, гарно та впевнено, якщо це прояв твого внутрішнього «Я» і душевного стану, тоді ти у небезпеці!

5. Чи є алкоголь стимулюючою речовиною?

Через безліч кровоносних судин алкоголь потрапляє у мозок. Саме таким чином починається прояв гальмівного ефекту алкоголю, а не стимулюючого. Наш мозок може бути умовно поділений на три частини: зовнішня, глибока, найглибша. Зовнішня частина першою піддається впливові алкоголю, тут знаходяться наші так звані «гальма». Алкоголь послаблює їх, і тому ми відчуваємо себе щасливими, самовпевненими, насмілюємось говорити й робити те, що в звичайному стані не зробили б. Коли людина випиває більше, алкоголь впливає на глибоку зону мозку, де знаходиться наш «рульовий механізм» — центральне відділення, яке керує роботою м'язів. Координація рухів на цій стадії настільки порушується, що змушує нас реагувати на зовнішні подразники з деяким запізненням. Погіршується розумова та фізична діяльність людини. Якщо випити надто багато, алкоголь досягне найглибшої зони. Ця частина мозку здійснює контроль за життєвими функціями організму (дихання та кровообіг), які людина не може контролювати.

6. Чи правда, що іноді вживання алкоголю допомагає вирішувати життєві проблеми?

Ні, це лише ілюзія, хибне уявлення. Людина в якийсь момент свого життя втрачає сили на вирішення життєвих проблем, і їй здається, що найкращий (найлегший) спосіб про них забути — вжити алкоголь. І тільки, згодом, вона розуміє, що цей спосіб — найтяжчий і найгірший.



A series of horizontal dotted lines for writing, starting from the first line below the pencil icon and extending down the page.



ВИКОНАЙ РАЗОМ З БАТЬКАМИ

Поговори з батьками на тему «алкоголь та його застосування». Запропонуй обговорити питання: **чи існують позитивні наслідки використання спирту та алкогольних напоїв?** Запиши найцікавіше з вашої бесіди.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

СТОРІНКА ДЛЯ МАЛЮНКІВ, ФОТО, НОТАТОК



A large, empty rectangular box with a thin teal border, intended for drawing, photos, or notes.

Дата: _____

ТЕМА 3.

ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД АЛКОГОЛЮ



ПІДКАЗКИ

Психічна залежність від алкоголю — це хворобливий потяг до вживання алкоголю, щоб відчувати задоволення або позбутися психічного дискомфорту.

Вживання алкоголю з метою позбутися неприємних переживань або щоб «втекти» від життєвих проблем — є великим ризиком появи алкогольної залежності.

Фізична залежність від алкоголю — це нестерпна потреба організму вжити алкогольний напій. Проявляється в тому, що людина починає вживати алкоголь і напиватися два, три дні поспіль. Поступово залежність прогресує і людина починає пити щодня протягом місяця і більше, поки не потрапить до лікарні. Фізична залежність починається тоді, коли людині для досягнення стану сп'яніння потребується все більша і більша кількість алкоголю.

Толерантність до алкоголю — це стан, при якому організм знижує або взагалі втрачає свою чутливість до алкоголю, в результаті чого він не захищається від «отрути», а, навпаки, вимагає її більше і більше. Якщо людина почала вживати алкоголь ще в ранньому віці, вона має більше шансів стати алкогольно залежною.

Похмілля — це синдром «відміни», при якому людина відчуває психічний та фізичний дискомфорт в результаті відсутності алкоголю.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ЗАВДАННЯ

Перед тобою список різних речей, явищ, з якими може зустрітися кожна людина в своєму житті. Як правило, вона сама обирає яким чином будувати власне життя. Тобі потрібно поставити «+» навпроти тих речей, які ти обираєш для свого життя. Ти можеш дописати нижче свій список.

Я обираю...

Щастя	Гроші
Гарні оцінки	Машину
Любов	Наркотики
Алкоголь	Гарний одяг
Кар'єру	Цікаві подорожі
Авторитет	Хвороби
Повагу	Добрі стосунки з родиною
Справжніх друзів	Власних дітей
Алкогольну залежність	Наркотичну залежність
Успіх	Сором



.....

.....

.....

.....

.....





Анкета для самоперевірки

Інструкція: прочитай уважно твердження, проаналізуй та обери один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком «+»

№ з/п	Твердження	Згоден	Не згоден	Не можу визначитися
1	Підліток, який вживає алкоголь не може стати залежним від нього, тому що це хвороба дорослих			
2	Людина, залежна від алкоголю завдає шкоди не тільки своєму здоров'ю та життю			
3	Випити алкоголь — не найкращий спосіб поліпшити настрій			
4	Відсутність блювотного рефлексу після великої кількості випитого алкоголю є симптомом алкогольної залежності			
5	Люди залежні від алкоголю — це лише ті люди, які «сплять під парканом»			
6	Алкогольна залежність — це невиліковна хвороба			
7	Чим раніше молода людина почне вживати алкогольні напої, тим вищий у неї ризик потрапити у алкогольну залежність			
8	Підліткам краще не вживати алкогольні напої			



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Інформаційне повідомлення «Залежність від алкоголю»

1. Чи справді підліток, який вживає алкоголь, не може стати залежним від нього, тому що це хвороба дорослих?

Ні. Ранній досвід вживання алкоголю, генетична спадковість, відсутність тісного зв'язку з родиною, невміння протистояти тиску з боку інших, слабка власна позиція — виступають основними факторами ризику появи алкогольної залежності у підлітка.

2. Чи правда, що людина, залежна від алкоголю, завдає шкоди тільки своєму здоров'ю та життю?

Ні. Алкогольна залежність — це не тільки біологічна хвороба. Її негативні наслідки позначаються на соціальному та духовному житті людини. В сім'ї, де є залежна від алкоголю людина діє правило «доміно»: від наслідків вживання алкоголю страждає людина, яка ним зловживає, а від її поведінки страждають усі інші члени родини.

3. Чи правда, що вживання алкоголю — це найкращий спосіб поліпшити настрій?

Ні! Звісно, на деякий час ти, можливо, і покращиш собі настрій, але досвід говорить про протилежне: алкоголь тільки підсилює той емоційний стан, в якому знаходиться людина в момент вживання. Поміркуй, невже вживання алкоголю краще за, наприклад, перегляд цікавого фільму на великому екрані чи ... (допиши своє хобі). Крім того, вживання алкоголю з метою подолання поганого настрою значно підвищує ризик появи алкогольної залежності.

4. Чи правда, що блювотний рефлекс — це нормальна реакція організму людини на вживання великої дози алкоголю?

Так. Блювотний рефлекс — це захисна реакція організму від шкідливих для нього «агентів». Якщо він зникає, значить організм починає звикати до алкоголю і потребує нових доз. Так виникає фізична залежність від алкоголю.

5. Чи дійсно люди, залежні від алкоголю, — це лише ті люди, які «сплять під парканом»?

Ні. Згадай зірок, відомих людей, які мали чи мають проблеми з алкоголем. Запитай батьків про знайомих людей, які мають алкогольні проблеми, чи всі вони «сплять під парканом»? Їх об'єднує тільки одне — страждання від алкогольної залежності. А умови цих страждань можуть відрізнятись.

6. Чи правда, що алкогольна залежність — це невиліковна хвороба?

Ні. Алкогольна залежність лікується, але має хронічну природу. Це означає, що людині не можна починати вживати напої, що містять спирт, інакше симптоми алкогольної залежності повернуться, а разом з ними фізичні, психічні та соціальні проблеми.

7. Чи правда, що чим раніше молода людина почне вживати алкогольні напої, тим вищий у неї ризик потрапити у алкогольну залежність?

Організм підлітка ще недостатньо зрілий. Відомо, що чим менша людина на зріст та вагу, тим сильніша дія алкоголю на її організм.

8. Чому підліткам краще не вживати алкогольні напої?

Передусім, це пов'язане із здатністю правильно оцінювати життєві ситуації, їх ступінь ризику та з вмінням приймати усвідомлені рішення. Поміркуй: що ти втратиш, якщо не будеш вживати алкоголь і що можеш втратити, якщо почнеш в підлітковому віці його вживати?



ВИКОНАЙ РАЗОМ З БАТЬКАМИ

Поговори з батьками про проблеми залежної від алкоголю людини. Разом заповніть таблицю.

<i>Можливі проблеми звичайного підлітка:</i>	<i>Можливі проблеми підлітка, який вживає алкоголь:</i>

СТОРІНКА ДЛЯ МАЛЮНКІВ, ФОТО, НОТАТОК



A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing, photos, or notes.

Дата: _____

ТЕМА 4.

СЕКРЕТИ РЕКЛАМНОГО БІЗНЕСУ



ПІДКАЗКИ

Реклама — це інформаційне повідомлення про товар чи послугу, спрямоване на свідомість людини, з метою викликати у неї зацікавленість та бажання придбати те, що рекламується.

Реклама — рушій продажу. Важливо розуміти, що створення реклами — це потрібна та складна професійна діяльність.

Реклама може не тільки допомогти споживачу зорієнтуватися з вибором, а й розважити його (наприклад, рекламний ролик в гумористичному стилі), надати нову корисну інформацію. Але разом з цим поміркуй над такими запитаннями: «Чому більшість рекламних повідомлень надають привабливу, але неповну інформацію про товар?», «Чи дійсно відомий спортсмен, співак чи актор (можливо, навіть твій кумир) вживає, наприклад, ці чіпси чи цей енергетичний напій, який рекламує в даному ролику?», «Чи буду я себе добре почувати, якщо щодня буду це споживати?»

Один з секретів рекламного бізнесу — змалювати привабливий для споживача бік певного продукту і не торкатися негативних моментів. Якщо ти бажаєш відчувати себе захищеною людиною — збирай повну інформацію і вже потім роби висновок чи потрібен тобі даний товар чи послуга.





ЗАВДАННЯ

Уяви, що ти працюєш у відомій рекламній компанії. Ти отримав(-ла) завдання: **написати гасло (лозунг) до рекламного ролику про невживання алкогольних напоїв підлітками.** Це може бути одне чи два речення, але достатньо змістовні, щоб передати найголовнішу думку ролику.



Анкета для самоперевірки

Інструкція: прочитай уважно твердження, проаналізуй та обери один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком «+»

№ з/п	Твердження	Згоден	Не згоден	Не можу визначитися
1	Реклама впливає на свідомість людей.			
2	Реклама може створюватися де завгодно і ким завгодно.			
3	В рекламі застосовується тільки правдива інформація.			
4	Рекламні повідомлення необхідно оцінювати критично.			



Інформаційне повідомлення «Секрети рекламного бізнесу»

1. Чи здійснює реклама тиск на людей?

Так. Реклама — це своєрідний тиск на людську свідомість. Але це «непрямий тиск», тобто від тебе, в більшості випадків, не вимагають негайно прийняти рішення. Ти завжди маєш можливість вибору не звертати увагу на рекламу; звернути увагу, але перевірити інформацію; або виявити недовіру. Важливо знати, що в рекламі використовують різні психологічні прийоми, метою яких є викликати бажання у людини придбати товар чи послугу.

2. Де і ким може створюватися реклама?

Реклама може бути чого завгодно і де завгодно: на телебаченні, у пресі, в Інтернеті, так звана «Жива реклама», яку передають люди один одному у формі відгуків, поглядів, зауважень тощо, як правило, правдивіша, тому що вже перевірена безпосередньо на практиці конкретною людиною, яка не зацікавлена в продажі товару. Але пам'ятай, що смаки, погляди обставини та умови використання товару можуть відрізнятися і тому те, що добре для однієї людини, іншій може нанести шкоду.

3. Чи завжди те, про що повідомляється у рекламі є правдою?

Загалом, інформація перебільшена та прикрашена різними приємними для людини речами та образами: позитивні емоції, щасливі обличчя, матеріальні задоволення, здійснення мрій тощо.

4. Чи правильно, що рекламні повідомлення необхідно оцінювати критично?

Так. Заради власної безпеки та відповідального ставлення до свого здоров'я і життя варто аналізувати рекламні повідомлення, критикувати їх з метою прийняття усвідомленого рішення. Просто виріши для себе, кому можна довіряти. Навчись протистояти тим, хто намагається тиснути на твої бажання, смаки, інтереси і не зважає на твою думку.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ВИКОНАЙ РАЗОМ З БАТЬКАМИ

Поговори з батьками про рекламні повідомлення. Обери кілька прикладів рекламних сюжетів та запропонує батькам обговорити питання: **про що дана реклама не повідомляє і чому?** Запиши найцікавіше з вашої бесіди у щоденник:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

СТОРІНКА ДЛЯ МАЛЮНКІВ, ФОТО, НОТАТОК



A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing, photos, or notes.

Дата: _____

ТЕМА 5.

СИТУАЦІЇ РИЗИКУ



ПІДКАЗКИ

Ситуації ризику — це ситуації, в яких події можуть мати негативні наслідки. Чим вища їх імовірність, тим вищий ступінь ризику.

Важливо вміти вчасно помітити ризик, прийняти рішення та зробити правильний вибір!

Ситуації небезпечної пропозиції — це завжди ризик.

Виправданий ризик пов'язаний із доброю справою, заради якої ти ризикуєш своїм здоров'ям, життям чи грошима (наприклад, врятувати життя іншій людині, ризикуючи власним).

Невиправданий ризик — це не усвідомлення наслідків своїх дій (наприклад, прогули в школі).



ЗАВДАННЯ

Прочитай уважно приклади ситуацій та визнач, які з них мають ризик для здоров'я та життя? Підкресли червоним кольором.

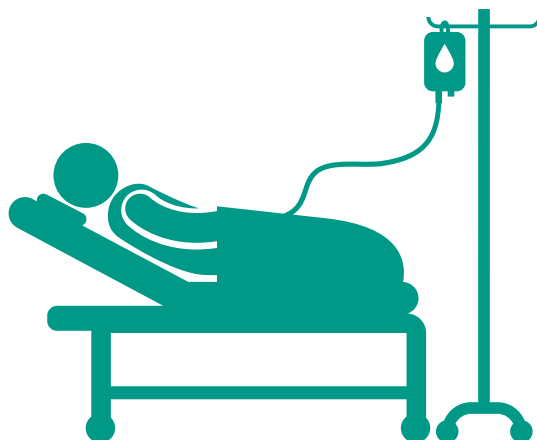
1. Стояти під деревом. / Стояти під деревом під час грози.
2. Їхати на машині. / Їхати на машині, водій якої знаходиться напідпитку.
3. Проводити час з друзями. / Проводити час з друзями, які вживають алкоголь або наркотики.
4. Вживати таблетки з цікавості. / Лікуватися таблетками.
5. Відсутність вміння відмовити в ситуаціях небезпечної пропозиції. / Відсутність вміння відмовити другові у біді.
6. Внутрішньовенні уколи з метою збору аналізів. / Внутрішньовенні уколи з метою вживання наркотиків.
7. Відсутність знань про наслідки вживання алкоголю. / Відсутність знань про наслідки якоїсь події.
8. Побачення у кіно. / Побачення з вживанням алкогольних напоїв.



Анкета для самоперевірки

Інструкція: прочитай уважно твердження, проаналізуй та обери один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком «+»

№ з/п	Твердження	Згоден	Не згоден	Не можу визначитися
1	До 21 року краще не вживати алкогольні напої			
2	Більшість бійок між підлітками відбувається у стані сп'яніння або напідпитку			
3	Людина сама робить вибір щодо вживання алкоголю			
4	Існує ризик виправданий та невинуватий			
5	Вживання одночасно алкоголю та снодійних таблеток або алкоголю та наркотиків може призвести до втрати свідомості, отруєння, передозування			
6	Вживання алкоголю може призвести до агресії і, навіть, до насильницьких дій			
7	Вживання алкоголю та наркотиків підвищує ризик ВІЛ-інфікування			
8	Ризик мати алкогольні проблеми вищий у тих підлітків, які мають близьких родичів, хворих на алкогольну залежність			





Інформаційне повідомлення «Ситуації ризику, пов'язані зі вживанням алкоголю»

1. Чому до 21 року краще не вживати алкогольні напої?

За даними спеціального дослідження 40% молоді, які почали вживати алкоголь у ранньому віці, в дорослому житті мали алкогольні проблеми. Це пов'язано не тільки з відсутністю вміння проводити час та розважатися без алкоголю, а й з тим, що підлітковий організм ще знаходиться на стадії розвитку, коли юна психіка та внутрішні органи дуже чутливо реагують на втручання шкідливих речовин.

2. Чи справді більшість бійок між підлітками відбувається у стані сп'яніння або напідпитку?

Так. Алкоголь має здатність викликати агресію, схильність надмірно реагувати на образи інших. Стан сп'яніння змінює не тільки емоційний стан людини, а й її характер, поведінку. На жаль, в деяких випадках, в негативний бік. Бійка напідпитку може призвести до втрати здоров'я і, навіть, життя.

3. Чи правда, що людина сама робить вибір щодо вживання алкоголю?

Існує тільки одна ситуація, коли людина не має вибору — це насильницьке вливання алкоголю. В усіх інших випадках людина приймає рішення самостійно.

4. Чи правильним є твердження: «Ризик — це благородна справа»?

Від вміння бачити реальність, відрізнити факти від міфів залежить поведінка, вибір людини. Ризик виправданий тоді, коли, наприклад, рятуєш чиєсь життя, чи розпочинаєш якусь корисну діяльність. Якщо людина намагається за допомогою такого висловлювання виправдати вживання нею алкоголю чи наркотиків, вона ризикує потрапити у неприємні ситуації.

5. Чи правда, що вживання одночасно алкоголю та снодійних таблеток або алкоголю та наркотиків може призвести до втрати свідомості, отруєння, передозування?

Так. Вживання однієї наркотичної речовини неприпустимо для людського організму. А вживання одночасно кількох — це просто «вибух», велике навантаження на серце, печінку, психіку. А це великий ризик втратити не тільки здоров'я, а й життя.

6. Чи правда, що вживання алкоголю може призвести до агресії і, навіть, до насильницьких дій?

Так. Дія алкоголю приводить до змін в психіці та характері людини, а значить і в її поведінці. Одні, спокійніші люди, ідуть спати, інших тягне на «пригоди», а деякі просто «вибухають», стають агресивними, неконтрольованими, здатними на погані вчинки.

7. Чи правда, що вживання алкоголю та наркотиків підвищує ризик ВІЛ-інфікування?

Так. Ти знаєш, що ризик ВІЛ-інфікування існує завжди. Одним із факторів підвищення цього ризику виступає вживання алкоголю чи наркотиків. У стані сп'яніння людина приймає неусвідомлені, непродумані рішення, забуває про засоби безпеки, наприклад, у статевих стосунках.

8. Чи правда, що ризик появи алкогольних проблем вищий у тих підлітків, які мають близьких родичів, хворих на алкогольну залежність?

Так. Але не всі підлітки, які мають в родині алкогольні проблеми стають залежними від алкоголю. Деякі з них займають антиалкогольну позицію. Якщо ти відносишся до підлітків, які мають таких родичів (батька, матір, дідуся або бабусю), тоді в майбутньому, коли ти будеш повнолітньою особою, слід бути уважним щодо кількості вживання алкогольних напоїв.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ВИКОНАЙ РАЗОМ З БАТЬКАМИ

Поговори з батьками на тему здоров'я. Запропонуй обговорити питання: **чому підтримувати здоровий спосіб життя — модно?** Запиши найцікавіше з вашої бесіди:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

СТОРІНКА ДЛЯ МАЛЮНКІВ, ФОТО, НОТАТОК



A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing, photos, or notes.

Дата: _____

ТЕМА 6.

ЕФЕКТИВНІ ДІЇ В СИТУАЦІЇ РИЗИКУ



ПІДКАЗКИ

Ефективні дії в ситуації ризику — це впевнена поведінка, усвідомлене рішення та здоровий вибір.

Усвідомлене рішення — це твоє рішення прийняте з урахуванням усіх можливих наслідків твоїх дій в конкретній ситуації.

Здоровий вибір — це вибір на користь дій, які не завдадуть шкоди здоров'ю та життю.

Головні складові впевненої поведінки людини:

- Пряма осанка, піднята голова, розправлені плечі;
- Погляд в очі;
- Спокійна, чітка, лаконічна мова;
- Рухи та жести відповідають сказаному, виважені;
- Наявність знань про можливі наслідки ризикових дій, про види тиску інших людей, про способи уникання таких ситуацій, про ознаки справжньої дружби тощо;
- Наявність вміння протистояти впливу з боку інших людей, вміння відстоювати свої права та інтереси, вміння поважати себе та оточуючих.

Агресивна поведінка заважає приймати правильні рішення, аналізувати ситуацію, що може викликати зворотну агресію.

Невпевнена поведінка заважає сказати «Ні» в ситуаціях небезпечної пропозиції та швидко приймати усвідомлені рішення в ситуаціях небезпеки. Кожного дня ми зустрічаємось з різними видами і ступенями ризику, тому в багатьох випадках знаємо як треба себе поводити, що робити, наприклад, на дорозі під час руху транспорту. Ситуації, пов'язані з ризиком вживання алкоголю зустрічаються не так часто, і дехто з підлітків, може не знати як ефективно діяти в такому випадку.

Три базових правила особистості:

1. Я маю право робити те, що краще для мене.
2. Я маю право на власний вибір.
3. Я маю право змінити своє рішення (передумати).



ЗАВДАННЯ

Запиши навпроти кожної ситуації, пов'язаної з ризиком, ефективні дії виходу з неї

Ситуація ризику	Мої дії
1. У тебе вдома є бар, в якому знаходиться недопита пляшка лікеру.
2. Друг купив пиво і пропонує тобі скуштувати його.
3. Ти на вечірці, де більшість підлітків малознайомі. Вони вмовляють тебе випити алкоголь, використовуючи фрази, на зразок: «Ти що мамчин синок!? слабак!?» або «Ти якась зажата, тобі треба розслабитися!».
4. На дискотеці старші підлітки пропонують випити алкоголь і прийняти якусь пігулку.
5. Твій старший друг (брат) сідає за кермо після того, як випив пиво.
6. Твій найкращий друг пропонує скуштувати лікер у відкритій батьками пляшці.



Анкета для самоперевірки

Інструкція: прочитай уважно твердження, проаналізуй та обери один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком «+»

№ з/п	Твердження	Згоден	Не згоден	Не можу визначитися
1	Якщо я володію достовірною інформацією про наслідки вживання алкоголю, я значно зменшую ризик появи проблем.			
2	Вміння протистояти тиску, говорити «Ні! Мене це не цікавить!» навіть друзям, допоможе уникнути проблем, пов'язаних зі вживанням алкоголю.			
3	В ситуаціях небезпечної пропозиції не варто відмовляти агресивно.			
4	Невпевненість заважає прийняти правильне рішення в ситуаціях ризику.			
5	Впевнена поведінка — це пряма постава, піднята голова, погляд у вічі, чітка мова, усвідомлена позиція.			
6	Не все в житті варто пробувати.			

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Інформаційне повідомлення «Ефективні дії в ситуації ризику»

1. Чи правда, що достовірна інформація про наслідки вживання алкоголю значно зменшують ризик появи проблем з ними?

Так. Володіння достовірною інформацією — це половина твого захисту від появи негативних наслідків. Інша половина — це твої усвідомлені дії.

2. Чи правда, що вміння протистояти тиску, навіть з боку друзів, допоможе уникнути проблем, пов'язаних зі вживанням алкоголю?

Так. Вміння впевнено відмовляти в ситуаціях небезпечної пропозиції є надзвичайно важливим у формуванні твого особистісного захисту, і не тільки у випадках, пов'язаних із алкоголем чи наркотиками. Важливо бути готовим відстоювати право на власні погляди та бажання, навіть, якщо небезпечна пропозиція надходить від друзів, коханих, братів, сестер чи батьків.

3. Чи справді в ситуаціях небезпечної пропозиції треба відмовляти агресивно, щоб «відчепилися»?

Ні. Агресивна поведінка — це передусім, прояв невпевненості у собі, демонстрація страху. Це, у свою чергу, тільки дужче може «розпалити» бажання продовжувати тиснути на тебе. До того ж агресія може підвищити ризик появи насильницької поведінки з боку тих, хто тисне.

4. Чи дійсно невпевненість заважає прийняти правильне рішення в ситуаціях ризику?

Так. Невпевненість заважає реально оцінити ситуацію, згадати про наслідки та зробити правильний вибір. Набагато легше вмовити вжити алкоголь людину, яка невпевнено себе поводить та нерішуче відповідає на пропозицію.

5. Що означає бути впевненим в собі?

Впевнена поведінка під час спілкування з іншими людьми характеризується прямою поставою, піднятою головою, прямим поглядом в очі, чіткою мовою. Кожен може навчитися впевнено поводити себе, особливо в ситуаціях, в яких потрібно відстояти власну позицію чи відмовити. Зовнішні ознаки впевненості прямо залежать від внутрішнього стану людини. А саме, стійка позиція, переконання, наявність достовірної інформації допомагає впевнено поводити себе в різних життєвих ситуаціях.

6. Чи правильним є твердження: «В житті все треба спробувати»?

Не все в житті варто випробовувати на дотик, смак, запах, на відчуття. Якщо ти знаєш про наслідки, розумієш ступінь ризику, ти в змозі зробити здоровий вибір. А це говорить лише про відповідальне ставлення до власного здоров'я та життя.



ВИКОНАЙ РАЗОМ З БАТЬКАМИ

Поговори з батьками на тему здоров'я. Запропонуй обговорити питання: **що робити в ситуаціях ризику, пов'язаних зі вживанням алкоголю?** Запиши найцікавіше з вашої бесіди у щоденник:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

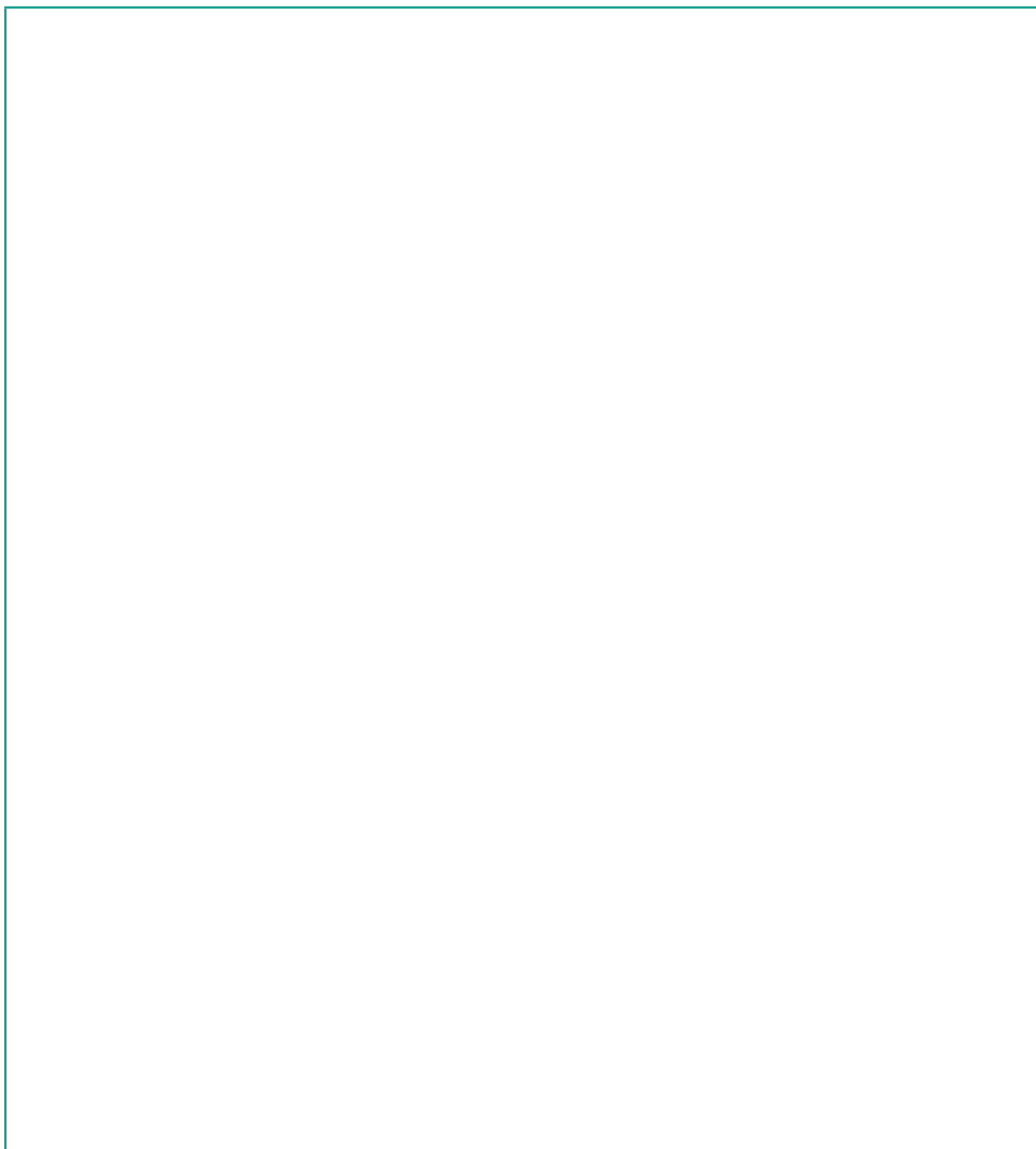
.....

.....

.....

.....

СТОРІНКА ДЛЯ МАЛЮНКІВ, ФОТО, НОТАТОК



Дата: _____

ТЕМА 7.

ЯК СКАЗАТИ «НІ» І НЕ ВТРАТИТИ ДРУЗІВ



ПІДКАЗКИ

Вміння говорити «Ні» — це корисне вміння, яке є головною ознакою впевненої поведінки людини в ситуаціях небезпечної пропозиції.

Володіючи достовірною інформацією, нескладно відмовити незнайомій людині у небезпечній пропозиції. Набагато складніше відмовити друзям.

У ситуації тиску друзі не використовують агресивність чи шантаж. Вони можуть застосовувати умовляння, лестощі, обіцянки і, при цьому, наводити аргументи на користь вживання алкоголю чи марихуани, не володіючи реальними знаннями щодо наслідків їх вживання. Тому тобі треба вчасно відреагувати на такий тиск і застосувати техніку відмови.

Справжні друзі будуть поважати твою думку, інтереси та бажання, тому не будуть вмовляти тебе зробити щось, чого тобі робити не хочеться. Ти маєш право відмовити навіть другові, якщо те, що він пропонує, може нашкодити тобі. При цьому ти можеш втратити друга, але зберегти власне здоров'я та самоповагу.

Страх бути «білою вороною», страх виглядати в очах товаришів боягузом притаманні підліткам. Бути як усі — це не погано. Але бути унікальним, особливим — це краще!

Завжди, в усі часи, повагу та довіру отримували ті люди, які могли відстояти свою честь, свої погляди, переконання, інтереси, власну життєву позицію. Саме про таких людей говорять, що це особистість, яка вміє відстоювати свої інтереси та захищати власні права. Ти робиш вибір на користь або на шкоду власному здоров'ю, тільки сам, керуючись наявними знаннями.

Запитай себе: «В які моменти Я більше поважаю себе: коли протистою тиску і вимагаю поваги до своїх бажань і принципів, чи, коли погоджуюсь на те, що суперечить моїм переконанням?»

Техніка впевненої відмови:

1. Прийми рішення;
2. Скажи: «Ні! Мене це не цікавить!»;
3. Займи свою позицію, не придумуй «поважних» причин;
4. Повторюй своє «Ні» знову і знову без особливих причин і пояснень;
5. Запитай того, хто умовляє тебе: «Чому ти на мене тиснеш?»;
6. Відмовся продовжувати розмову: «Я не хочу більше про це говорити» та запропонуй альтернативу (випити соку, послухати музику тощо).

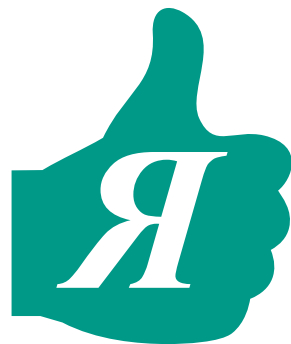


ЗАВДАННЯ

Продовж речення.

Я поважаю себе за...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____





Анкета для самоперевірки

Інструкція: прочитай уважно твердження, проаналізуй та обери один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком «+»

№ з/п	Твердження	Згоден	Не згоден	Не можу визначитися
1	У ситуаціях небезпечної пропозиції важливо вчасно сказати «Ні! Мене це не цікавить!».			
2	Підлітка, який не боїться вільно висловлювати свою думку та відстоювати власні інтереси, поважають більше, ніж того, хто не вміє відмовити і постійно погоджується з тим, що говорять його друзі.			
3	Якщо я відмовлю друзям з ними випити чи покурити, я буду боягузом.			
4	Побачення може бути цікавим без вживання вина.			
5	Під час вечірки на честь дня народження можна сказати «Ні, дякую, я не п'ю алкоголь!» або «Ні! Мене це не цікавить!»			
6	Деякі підлітки припинили стосунки з друзями, тому що стали залежними від алкоголю.			



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Інформаційне повідомлення «Як сказати «Ні» та не втратити друзів»

1. Чи правда, що в ситуаціях небезпечної пропозиції важливо вчасно сказати «Ні! Мене це не цікавить!»?

Ти можеш знизити ризик потрапити у небезпеку, якщо вчасно відмовишся провести час в компанії, де вживають алкоголь та наркотики. Якщо ти все ж таки потрапив у подібну ситуацію, важливо впевнено відмовити і піти звідти.

2. Чи справді підлітка, який не боїться вільно висловлювати свою думку та відстоювати свої інтереси, поважають більше, ніж того, хто не вміє відмовити і постійно погоджується з тим, що говорять його друзі?

Спробуй проаналізувати свої емоції, відчуття та думки про себе в момент, коли ти відстоюєш свою позицію і в момент, коли ти погоджуєшся з тим, чого сам не бажаєш. В який з моментів ти відчуваєш повагу до себе? Якщо ти поважаєш себе, тебе будуть поважати й інші!

3. Чи дійсно, якщо я відмовлю друзям з ними випити чи покурити, я буду боягузом?

Думка друзів завжди була і буде важливим елементом у спілкуванні. Не важко погодитися на пропозицію випити чи прийняти наркотик. Набагато важче сказати «Ні», відмовити друзям заради власного здоров'я і безпеки, попередити їх самих про можливий ризик. Щоб зробити це, потрібна впевненість та сміливість. А боягузтво проявляється в іншому, наприклад, відмовитися сказати правду в обличчя, відповісти за свої помилки тощо...

4. Чи обов'язково пригощати дівчину вином під час побачення?

У підлітковому віці важливо навчитися подобатися і розважатися без вживання алкогольних напоїв. Найкраще, якщо хлопець запропонує дівчині активний відпочинок, цікаву подорож, розважальну гру тощо. Випити вино при свічках ви ще встигнете у дорослому віці.

5. Чи можливо не вживати алкоголь під час вечірки, коли усі твої друзі випивають?

Запитай себе, з якою метою ти ідеш на вечірку? Якщо ти маєш за мету весело провести час і при цьому не вживати алкоголь, тоді, не зважаючи на тиск з боку друзів, ти будеш відстоювати власну позицію. В реальному житті таких випадків мало, тому що молодій людині твого віку дуже складно протистояти компанії друзів. Але ти можеш обрати компанію, де не вживають алкогольні напої, або в них є підлітки, які також не будуть випивати. Ти можеш сказати, що просто не любила алкоголь і обрати сік або безалкогольний коктейль. Якщо ти займаєшся спортом, це також може бути поясненням причин невживання. Головним є те, що насправді примусити людину (окрім насильницького методу) вжити алкогольний напій дуже складно, якщо вона сама цього не хоче.

6. Чи дійсно деякі підлітки припинили стосунки з друзями, тому що стали залежними від наркотиків чи алкоголю?

Так. Життя, пов'язане зі вживанням наркотиків, примушує людину змінювати свої інтереси, потреби, бажання, мрії, принципи, погляди, ставлення до оточуючих речей та інших людей. Друзям, які підтримують здоровий спосіб життя, не цікаво проводити час з товаришем, який вживає наркотики або зловживає алкоголем. З формуванням залежності, поступово змінюється і оточення людини.



A series of horizontal dotted lines for writing.



ВИКОНАЙ РАЗОМ З БАТЬКАМИ

Поговори з батьками на тему здоров'я. Запропонуй обговорити питання: **як протистояти тиску з боку друзів, але при цьому не втратити з ними стосунки?** Запиши найцікавіше з вашої бесіди у щоденник:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

СТОРІНКА ДЛЯ МАЛЮНКІВ, ФОТО, НОТАТОК



A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for drawing, photos, or notes.

Дата: _____

ТЕМА 8.

ЗДОРОВ'Я — МІЙ СКАРБ



ПІДКАЗКИ

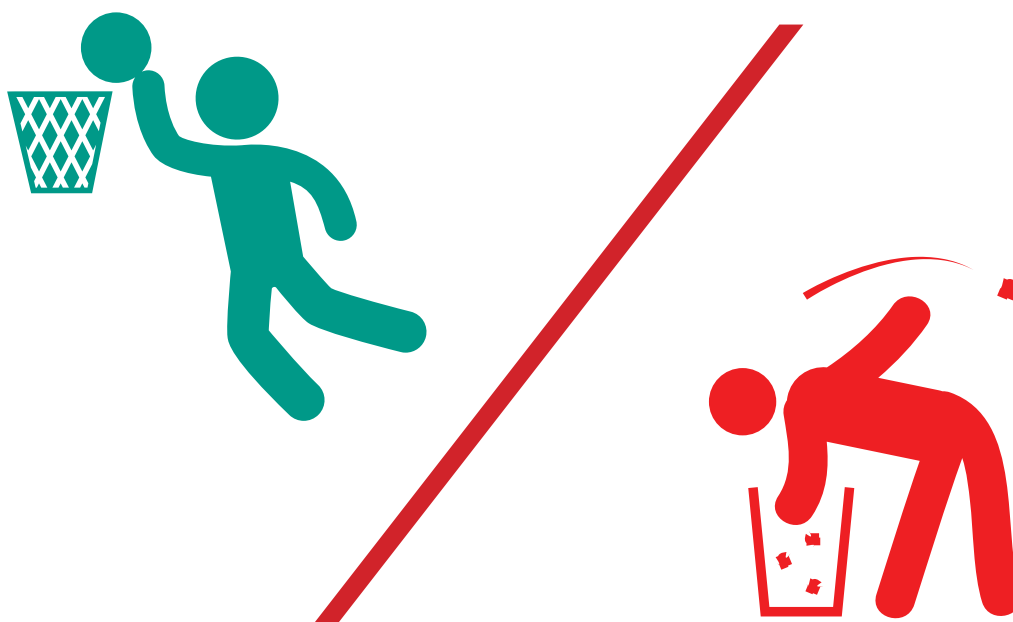
Здоров'я — це фізичне та психічне благополуччя людини, а не тільки стан, коли вона не хворіє.

Успіх людини залежить від її усвідомлених, вчасно прийнятих, рішень.

Особистісний захист — це правила особистості, які допомагають їй ефективно діяти в ситуаціях небезпеки та ризику, відстоювати свої права та захищати свої інтереси.

Особистісний захист означає:

1. Уникати ситуацій, пов'язаних із ризиком для здоров'я та життя;
2. В ситуації ризику негайно вмикати сигнал «Стоп!»;
3. Проаналізувати наслідки ризику;
4. Прийняти усвідомлене рішення;
5. Зробити вибір на користь здоров'я;
6. Впевнено діяти;
7. Скористатися підтримкою людей, яким довіряєш.





Інформаційне повідомлення «Здоров'я — мій скарб»

1. Чи може людський організм прожити без алкогольних напоїв?

Так. Здоровий організм не потребує алкоголю для свого існування. Багато людей взагалі не вживають алкогольні напої, тому що обрали здоровий спосіб життя.

2. Яким чином алкоголь впливає на печінку?

Після вживання алкоголю відбувається навантаження на печінку. Печінка — це орган, що виводить алкоголь із організму людини (10 мл за 1 годину). Чим більше випив, тим більше навантаження на печінку. Алкоголь порушує структуру клітин печінки. При тривалому та систематичному споживанні алкогольних напоїв може з'явитися така хвороба, як цироз печінки.

3. Яким чином алкоголь впливає на мозок та нервову систему людини?

Більше як 30% алкоголю затримується у нервових клітинах головного мозку. В результаті одного сильного сп'яніння гине до 20 тисяч клітин головного мозку. Кількаразове або часте вживання алкоголю справляє буквально спустошливий вплив на психіку підлітка. При цьому затримується не тільки розвиток вищих форм мислення, засвоєння етичних, моральних та духовних понять, а й втрачаються вже розвинені здібності. Підліток «тупішає» інтелектуально, емоційно та морально.

4. Чи заважає вживання алкоголю приймати усвідомлені рішення?

Так. У стані сп'яніння відбувається процес гальмування центральної нервової системи. А це позначається на здатності людини адекватно оцінювати ситуацію та приймати виважені та усвідомлені рішення.

5. Чи підвищує алкоголь працездатність організму?

Ні. Вживання алкоголю не стимулює активність організму, а пригнічує гальмує її. Людина в стані сп'яніння, і навіть після невеликих доз алкоголю, відчувається розслабленою, втрачає бажання працювати.

6. Чому зловживання алкоголем робить людей негарними та неприємними?

Дія алкоголю на організм людини позначається не лише на внутрішніх її органах, а й на її зовнішності. Негативного впливу зазнає шкіра людини, зменшується вага, змінюється погляд. Запитай себе, чи подобається тобі молода людина у нетверезому стані? Чому?

7. Чи правда, що підтримувати здоровий спосіб життя модно?

Так. Згадай, що таке «мода»? Однією з її ознак є бажання і здатність людини виглядати гарно, подібати собі. Чи має алкоголь таку дію? Можливо, варто звернути увагу на здоровий спосіб життя, полюбити себе, своє тіло, з повагою поставитися до своїх мрій та бажань і довести, що підтримувати власне здоров'я — це не тільки модно, а й «круто»!

ПРИТЧА «МУДРЕЦЬ ТА МЕТЕЛИК»

Багато років тому в одному місті жив собі мудрий чоловік. До нього часто приходили люди за порадою. І кожному з них він умів дати добру пораду. Слава про його мудрість пролунала навкруги й дійшла до ще одного мудреця, відомого в цій окрузі. Він вважав себе наймудрішим і не хотів втрачати своєї популярності серед людей. Тому, дізнавшись про іншого мудреця, став злитися на цю людину.

Згодом цей мудрець придумав план, як довести людям, що насправді мудрішим є саме він. Мудрець спіймав метелика, сховав його в руці, і пішов до того, іншого, мудреця і питає:

- Скажи, що в моїх руках?
Мудрець подивився і відповів:
- Метелик.
- Скажи, живий чи мертвий метелик?
Мудрець заглянув в очі чоловіку, подумав та сказав:
- Все в твоїх руках!

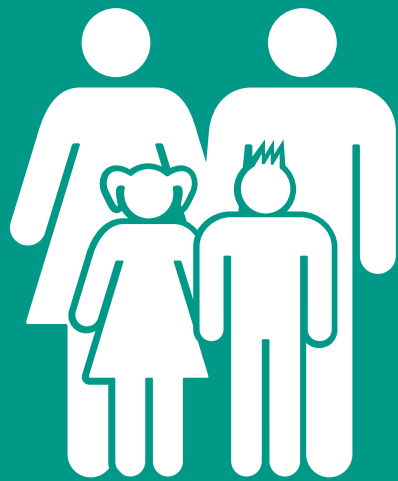
Лише мудрець, у якого в руках метелик, може обрати — або стиснути долоні, або випустити метелика. Так і в житті — вибір лишається за тобою.



ВИКОНАЙ РАЗОМ З БАТЬКАМИ

Разом з батьками дай відповідь на питання в таблиці

<i>Що може трапитися, якщо я не буду вживати алкогольні напої хоча б до 18-21 років?</i>	<i>Що може трапитися, якщо я буду вживати алкогольні напої до 18-21 років?</i>
--	--



ТЕРИТОРІЯ БАТЬКІВ



Дата: _____

ТЕМА 1.

ФАКТОРИ РИЗИКУ ПОЯВИ АЛКОГОЛЬНИХ ПРОБЛЕМ У ДИТИНИ



Анкета для самоперевірки
«Фактор ризику»

А) Інструкція: Будь ласка, відмітьте свою відповідь на запропоновані нижче запитання позначкою «+»

Питання	Відповідь	
	Так	Ні
1. Чи є у вашій родині алкогольні проблеми?		
2. Чи проявляє ваша дитина агресію стосовно інших дітей чи дорослих?		
3. Чи залучаєте ви дитину до вживання алкоголю?		
4. Чи залучаєте ви дитину до використання атрибутів вживання алкоголю? (спробувати вино чи пиво, купити спиртне, цигарки, «чокання» келихами, виготовлення домашнього вина, наливки, самогону тощо).		
5. Чи проявляє дитина байдужість до шкільного життя?		
6. Чи проявляє дитина байдужість до навчання?		

Рекомендація: Чим більше відповідей зі словом «Так» ви відмітили, тим більший ризик появи алкогольних проблем має ваша дитина і тому варто звернути увагу на ці питання та змінити власну поведінку.

Б) Інструкція: Будь ласка, відмітьте свою відповідь на запропоновані нижче запитання позначкою «+»

Питання	Відповідь	
	Так	Ні
1. Чи є у вашій родині чіткі правила щодо вживання алкоголю?		
2. Чи є у вашій сім'ї чітка система сприйнятливих винагород та покарань щодо поведінки дитини?		
3. Чи цікавитесь ви шкільним життям своєї дитини?		
4. Чи цікавитесь ви позашкільним життям своєї дитини?		
5. Чи бувають друзі вашої дитини у вас вдома?		
6. Чи маєте ви правило святкувати маленькі перемоги чи здобутки вашої дитини та інших членів вашої сім'ї?		
7. Чи обговорюєте ви з дитиною причини її невдач та можливі шляхи додання проблем?		

Рекомендація: Чим більше позитивних відповідей ви відмітили, тим менший ризик алкогольних проблем у вашої дитини. Якщо ви відмітили відповіді з позначкою «Ні», варто звернути увагу на ці питання та змінити власну поведінку.



Інформаційне повідомлення
«Особливості дітей підліткового віку»

Ранній підлітковий вік складний і для батьків, оскільки діти знаходять свою особисту незалежність опираючись на батьків. У сім'ї підліток починає прагнути до самотності, ізоляції, відштовхує спроби батьків «лізти в душу», уникає навіть дотиків. Підліток будує мережу власних відносин та прагне до групи однолітків. Думка групи стає найважливішим мірилом. Саме у групі тепер він вчиться розділяти групові норми, опановує нові соціальні ролі та майстерність спілкування. Вірність друзям стає основною цінністю його особистості. Заради друзів він може навіть обманювати, і ця брехня — для збереження спокою батьків, яких він любить. Заради того, щоб бути прийнятим групою, підліток може, цілком усвідомлюючи небезпечні наслідки, чинити «як усі» — наприклад, пити пиво, курити марихуану, пробувати екстазі, заспокоюючи себе поширеними міфами, що «травичка — не наркотик», «один раз спробувати — це безпечно». Для того, щоб виглядати дорослим, він може відчайдушно демонструвати одноліткам не найкраще «доросле життя» — палити і вживати алкоголь. Цікавість до зміни свого тіла, до можливостей свого організму також може підштовхнути підлітка до небезпечних експериментів з алкоголем. Підлітковий вік — це вік пошуку відповіді на питання: який я, що я можу? Це вік гострої потреби звільнитися від опіки батьків, тому протистояння батьків лише погіршує ситуацію.



Інформаційне повідомлення
«Основні фактори ризику появи алкогольних проблем»

СОЦІАЛЬНІ:

Алкогольні та наркотичні проблеми у близьких родичів

Наявність алкогольних проблем у близьких родичів підвищує ризик появи алкогольних або наркотичних проблем у дитини. Передусім це зумовлено тим, що батьки або інші родичі несвідомо, шляхом власної поведінки та ставлення до вживання алкоголю або наркотиків, формують так званий «сценарій поведінки» дитини у майбутньому.

Проблеми організації та управління сім'єю

Щоб правильно поводитися, дітям потрібно мати чітку та зрозумілу інформацію — інструкцію від батьків про прийнятну та неприйнятну поведінку. Дітей необхідно навчити основних вмінь і навичок, а також забезпечити змістовною підтримкою та винагородою за добру поведінку так само, як і змістовним, але справедливим покаранням за неприйнятну поведінку. Якщо батьки не докладають зусиль до нагляду за поведінкою дитини, тоді будь-яка система винагород і покарань для дитини стає менш значимою. Такі діти ризикують мати проблеми з алкоголем.

Залучення до використання атрибутів вживання

Поведінка батьків та їхнє ставлення до алкоголю впливає на поведінку та ставлення до цих речей їх дітей. Особливо, коли батьки залучають дітей до своїх справ, безпосередньо пов'язаних із вживанням. Наприклад, прохання принести пиво, купити алкоголь, підпалити цигарку, змішати коктейль. Такі діти бачать себе майбутніми користувачами таких речей. Прихильне ставлення до вживання алкоголю, батьківський дозвіл на помірне вживання алкоголю дітьми, навіть під наглядом, робить вживання алкоголю для них абсолютно звичайною справою.

Друзі, які вживають наркотики або алкоголь

Це сильний фактор ризику вживання алкоголю та наркотиків, особливо, у підлітковому віці, він може визначати поведінку навіть за відсутності інших факторів.

Деструктивний стиль виховання

Надмірний контроль або повна його відсутність, жорстоке поводження, відсутність ефективного спілкування з дитиною або потурання усім її примхам, значно збільшують ризик вживання алкоголю та наркотиків.

Ігнорування потреб дитини батьками

Незадоволення таких потреб, як увага, повага, спілкування може привести дитину до пошуку задоволення цих потреб поза родиною, наприклад, у колі друзів, які вживають алкоголь чи наркотики.

Наявність «зайвих грошей»

Ризик щодо вживання алкоголю чи наркотиків збільшує наявність у підлітка чималенької суми кишенькових грошей за умови, якщо батьки не спілкуються з дитиною на тему, «що таке гроші, яка їм ціна, наслідки витрат, вміння користуватися грошима тощо».

ОСОБИСТІСНІ:**Рання антисоціальна поведінка дитини**

Цей фактор притаманний дітям, які з дитячого садка до першого-другого класу школи мали випадки агресивного реагування на події, особливо, коли це поєднується із відчуженістю та сором'язливістю. Майже 40% таких дітей схильні до правопорушень або вживання алкоголю/наркотиків. Зовсім не обов'язково, що це станеться, але якщо нічого не робити, ризик підвищується.

Академічне відставання у середній школі

Академічне відставання може бути спричинене різними факторами: дитині нудно в школі, відсутність інтересу до навчання, брак зв'язку між учителем та учнем. Діти, які не встигають з навчанням у 4, 5, 6 класах, мають високий ризик вживання алкоголю та наркотиків.

Відсутність зв'язку зі школою

Учні 4 – 7 класів, які втратили інтерес до школи та навчання, перебувають під впливом ризику виникнення алкогольних/наркотичних проблем.

Відчуженість, схильність до бунтарства

Деякі діти сповідують позицію «мені все одно» щодо школи чи домівки. Такі діти не прив'язані до родини чи соціальної установи і тому більш схильні до впливу однолітків, які вживають алкоголь чи наркотики.

Ранній досвід першого вживання алкоголю

Фактом є те, що невживання алкоголю до 18 років значно знижує ризик появи проблем. Дитячий організм не здатний справлятися з алкоголем, внаслідок чого можуть з'явитися проблеми з фізичним та психічним розвитком дитини. Ранній досвід вживання алкоголю та наркотиків значно підвищує ризик появи хімічної залежності.

Наявність хибних уявлень щодо вживання алкоголю та наркотиків

Ризик вживання алкоголю та наркотиків тісно пов'язаний з наявністю певних міфів або хибних уявлень про наслідки їх вживання. Наприклад, «один разок спробую, не сподобається більше не буду...» або «пиво — це не алкоголь, можна пити скільки хочеш...».

Проблеми у спілкуванні

Як правило, проблеми у спілкуванні пов'язані з невпевненістю в собі, сором'язливістю, невмінням відстоювати власні позиції. Відсутність корисних життєвих навичок та вмінь підвищує ризик вживання алкоголю та наркотиків.

Нещасливе кохання

Старший підлітковий вік — це, як правило, вік першого кохання, першого розчарування. Відсутність навички самоконтролю, критичного мислення, самоповаги збільшує ризик вживання алкоголю та наркотиків.

Профілактична підказка

ФАКТОРИ РИЗИКУ впливають на ПОЯВУ АЛКОГОЛЬНИХ ПРОБЛЕМ у дитини. Важливо ПОМІЧАТИ ці фактори та намагатися їх ЗМЕНШИТИ за рахунок РОЗВИТКУ факторів ЗАХИСТУ. Сімейний захист — це, перш за все, ЕФЕКТИВНЕ СПІЛКУВАННЯ з дитиною.



ЗАВДАННЯ

Порахуйте: «Скільки часу в день ви приділяєте своїй дитині, окрім часу на годування та перевірку домашнього завдання» та запишіть у квадратик нижче відповідь на запитання?



ВИКОНАЙТЕ РАЗОМ З ДИТИНОЮ

Пограйте з дитиною у гру «Хто більше».

Завдання: придумати причини невживання алкогольних напоїв підлітками та записати їх у таблицю нижче. Виграє той, хто останній назве причину. Якщо виграє дитина, батьки виконують її бажання. Якщо виграють батьки, дитина виконує їх бажання (*бажання озвучуються до початку виконання справи*).

<p>Ім'я вашої дитини:</p> 	<p>Ім'я одного з батьків:</p>
--	--

СТОРІНКА ДЛЯ НОТАТОК ТА СІМЕЙНИХ ДОСЯГНЕНЬ



A large rectangular area with a dotted line border, intended for writing notes or family achievements.



A large rectangular area with a solid blue border, containing 25 horizontal dotted lines for writing.

Дата: _____

ТЕМА 2.

СТИЛЬ ВИХОВАННЯ, ЯК ФАКТОР РИЗИКУ АБО ЗАХИСТУ ВІД ПОЯВИ АЛКОГОЛЬНИХ ПРОБЛЕМ У ДИТИНИ



Анкета для самоперевірки
«Наскільки добре я знаю свою дитину»

А) Інструкція: Будь ласка, підкресліть обрані вами варіанти відповідей на запропоновані питання. Відповідей може бути кілька.

Яка музика подобається моїй дитині?

- класична
- рок
- поп-музика
- джаз
- не слухає музику
- не знаю

Що любить читати моя дитина?

- наукову літературу
- художні твори
- журнали, газети
- Інтернет-сторінки
- не читає взагалі
- не знаю

Що любить робити моя дитина у вільний час?

- грати за комп'ютером
- проводити час з родиною
- проводити час з друзями
- дивитися телевізор, відео
- займатися спортом
- займатися творчістю
- інше
- не знаю

Б) Інструкція: *Будь ласка, запишіть відповіді на запропоновані запитання.*

1. Яка улюблена страва моєї дитини?
2. Які улюблені кольори моєї дитини?
3. Які телепередачі полюбляє дивитися моя дитина?
4. Про що мріє моя дитина?
5. Що засмучує мою дитину найбільше?
6. В яких ситуаціях моя дитина відчуває себе невпевнено?
7. Чи подобаюсь я своїй дитині?

Рекомендація: *Якщо ви не знаєте відповіді на вказані питання, варто поспостерігати за дитиною, більше часу проводити з нею і головне спілкуватися у формі діалогу.*



ЗАВДАННЯ:

Запропонуйте дитині допомогти вам заповнити дану анкету у формі гри.

Інструкція до гри:

1. *Ваша дитина зачитує по одному питанню, а усі члени родини (сім'ї) записують свою відповідь на аркуші паперу.*
2. *В кінці усі відповіді зачитують та підраховують кількість правильних відповідей. У якості «експерта» виступає ваша дитина.*
3. *«Експерт» може самостійно придумати винагороду тому члену родини, який найкраще знає його інтереси.*



Інформаційне повідомлення
«Типологія батьківських позицій»

У кожній родині об'єктивно складається визначена, але не завжди усвідомлена нею, система виховання. Основні труднощі у спілкуванні, конфлікти виникають через батьківський контроль за поведінкою, навчанням дитини, вибором друзів тощо. Крайні, найнесприятливіші для розвитку дитини випадки — жорсткий, тотальний контроль при авторитарному вихованні або майже повна відсутність контролю, коли дитина лишається сама з собою, бездоглядна.

<p>Авторитарний Здатність задовольняти потреби дитини — низька. Рівень вимог до дитини — високий.</p>	<p>Авторитетний Здатність задовольняти потреби дитини — висока. Рівень вимог до дитини — високий.</p>
<p>Індиферентний (байдужий) Здатність задовольняти потреби дитини — низька. Рівень вимог до дитини — низький.</p>	<p>Дозволений Здатність задовольняти потреби дитини — висока. Рівень вимог до дитини — низький.</p>

Авторитарний

Батьки, звісно, можуть і повинні висувати вимоги до своєї дитини, виходячи з цілей виховання, норм моралі, конкретних ситуацій, в яких необхідно приймати педагогічно й етично виправдані рішення. Проте ті з них, які віддають перевагу наказам та насильству, стикаються з опором дитини, яка відповідає на тиск, примушення, погрози своїми контрзаходами: лицемірством, обманом, спалахами грубості, а іноді відвертою ненавистю. Але навіть, якщо подолати опір, разом з ним виявляються зломленими і багато цінних якостей особистості: самостійність, відчуття власної гідності, ініціативність, віра в себе і свої можливості. Безоглядна авторитарність батьків, ігнорування інтересів і думок дитини, систематичне позбавлення права голосу у вирішенні її питань — є гарантією серйозних невдач у формуванні здорової особистості.

Дозволений

Це система відносин, коли батьки, забезпечуючи задоволення усіх потреб дитини, захищають її від будь-яких турбот, зусиль і труднощів, приймаючи їх на себе. Питання про активне формування особистості відходить на другий план. Батьки, по суті, блокують процес серйозної підготовки їх дітей до зіткнення з реальністю за порогом рідного дому. Саме ці діти виявляються найбільш непристосованими до життя в колективі. За даними психологічних спостережень саме ця категорія підлітків показує найбільше число зривів в перехідному віці. Якраз такі діти, яким здавалося б нема на що скаржитися, починають бунтувати проти надмірної батьківської опіки. Якщо диктат допускає насильство, наказ, жорсткий авторитаризм, то опіка — турботу, стіну від труднощів. Проте результат багато в чому співпадає: у дітей відсутні самостійність, ініціатива, впевненість, вони так або інакше усунені від рішення життєвих проблем.

Індиферентний (байдужий)

Дана позиція характеризується низьким рівнем вимогливості та слабкою реакцією на запити та потреби дитини, віддаючи перевагу іншим справам. Часто таких дітей виховують дідусі та бабусі — і це в кращому випадку. Нерідко такі діти знаходять «небайдужих» до них друзів в компанії, де вживаються алкоголь та наркотики.

Авторитетний

Демократія передбачає співпрацю усіх членів родини. Для дитини встановлені правила, певні рамки, межі. Батьки послідовні у своїх вимогах та контролі. Потреби дитини важливіші, ніж суворе дотримання правил. Дитина в такій сім'ї має можливість відчувати себе особистістю, яка має право на власну думку, на самостійні рішення, які поважаються. Дитину в такій сім'ї цінують, розуміють та люблять. Все це значно зменшує ризик появи алкогольних та інших проблем у дитини.

**ВИКОНАЙТЕ РАЗОМ З ДИТИНОЮ**

Пограйте з дитиною у гру «Мій день». **Оберіть один день, бажано вихідний, та запропонуйте дитині виступити в ролі батьків та розпланувати день за власним бажанням**, але за однієї умови: все, що дитина пропонує повинно бути безпечним для власного здоров'я та батьків. Тому кожний пункт плану має обговорюватися з дотриманням даної умови. Якщо така гра сподобається і дитині, і батькам, варто зробити це сімейною традицією.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

СТОРІНКА ДЛЯ НОТАТОК ТА СІМЕЙНИХ ДОСЯГНЕНЬ



A large rectangular area with a dotted line border, intended for writing notes or family achievements.



A large rectangular area with a solid teal border, containing 25 horizontal dotted lines for writing.

Дата: _____

ТЕМА 3.

МОТИВИ ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ ПІДЛІТКАМИ



Анкета для самоперевірки
«Мотиви вживання алкоголю підлітками»

Інструкція: Будь ласка, відмітьте свою відповідь на запропоновані нижче запитання позначкою «+»

Питання	Відповідь		
	Так	Ні	Не знаю
1. Чому дорослі люди вживають алкогольні напої?			
2. Чому деякі дорослі люди не вживають алкогольні напої взагалі?			
3. Чому ви вживаєте/не вживаєте алкогольні напої?			
4. Чому дітям та підліткам не можна вживати алкогольні напої?			
5. Чи вміє ваша дитина розрізняти поняття «міф» та «факт»?			

Рекомендація: Якщо ви відмітили відповіді зі словами «Ні» або «Не знаю», варто поговорити з дитиною на порушені теми.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Інформаційне повідомлення «Мотиви вживання алкоголю підлітками»

Імітація. Дитина або підліток вчиться, наслідуючи старших. Отже, якщо вона бачить перед собою дорослого, що курить або вживає алкоголь, їй захочеться зробити те ж саме. Це стосується і вживання наркотику, і вживання великих доз спиртного. Наслідуючи дорослих, підліток або дитина може подумати: «Я хочу вирости таким, як мій тато», «Я хочу робити все, що робить моя улюблена поп-зірка», «Я хочу бути таким, як друг мого старшого брата».

Належність до групи. Людина — це соціальна істота. Вона чекає, що її прийме група, до якої вона хоче належати. Люди тягнуться до собі подібних, і це особливо важливо в підлітковому віці, коли з'являється відчуття власного «Я». Ось про що може подумати підліток: «Кожен, кого я знаю, вживає алкоголь!», «Я хочу залишитися в цій групі і, якщо вони вживають алкоголь, я робитиму це також».

Потреба бути дорослим. Дорослі мають деякі переваги. Їм дозволено те, чого не можна дітям (наприклад, пити алкогольні напої), у дорослих інша шкала відносин. Іноді дорослі поведуться з підлітками, як з малими дітьми, і одночасно чекають від них дорослої поведінки. Не дивно, що підлітки хочуть здаватися дорослими. Деякі вважають, що вживання алкоголю зробить їх досвідченішими у житті. Підліток може подумати: «Я достатньо зрілий, щоб приймати рішення!», «Я вже виріс і можу пити — я сам подбаю про себе!».

Цікавість. Наркотики та алкоголь оточені ореолом таємниці, яка підсилює цікавість. А це важлива якість для вивчення, яку треба заохочувати. Але цікавість до наркотиків та алкоголю заохочувати, зрозуміло, що не слід. Підліток міг би сказати: «Це дуже цікаво і збудливо! Чому вони мене зупиняють?».

Дослідження своїх можливостей. Підлітковий вік — час визначення своїх можливостей, на що людина здатна. Підлітки запитують себе: «Що я можу зробити?». І вони досліджують свої можливості та можливості інших. Для деяких необхідно знати межі і рамки батьківської любові і турботи. Підліток може сказати: «Я хочу бути самостійним», «Я зможу зупинитися, коли захочу».

Низьке почуття власної гідності. Деякі діти/підлітки невисокої думки про себе, і вони хочуть дізнатися думку інших про себе. Вживання алкоголю підвищує зарозумілість. Низьке почуття власної гідності викликає такі думки: «Я не такий привабливий, як мої друзі».

Втеча від дійсності. У деяких дітей/підлітків є бажання утекти від дійсності. Деякі перебувають у тяжких умовах: їх ображають в сім'ї, принижують, б'ють, пригнічують. Інші — приховують свої проблеми. Наприклад, нещасливе кохання, або коли можливості не відповідають батьківським очікуванням, або загальна незадоволеність життям провокують втечу від дійсності. Підліток може подумати: «Я не зможу витримати цього!».

Нудьга та потреба в збудженні. Нерідко підліток просто не володіє достатнім арсеналом знань щодо ефективних та безпечних способів підвищення настрою. Бажаючи змінити емоційний стан дитина/підліток може подумати: «Нема чим зайнятися, нудно, треба випити пиво і стане веселіше».

Наслідування моди, бажання бути особливим. Хочеться відповідати моді, але одночасно й відрізнятись від інших. Підліток може подумати: «Я молодий і відрізняюся від інших!», «У мого покоління інші правила життя, треба все спробувати поки молодий!».

Нестача потрібної інформації, недовіра до інформації. Є багато неточної та перебільшеної інформації про наркотики та алкоголь. Не дивно, що молодь дуже критична до такої інформації. Брак потрібної інформації, недовіра до неї породжує думки: «Дорослі нічого не знають», «Вони мені брешуть, щоб я не міг проводити час так, як я хочу!».

Невразливість, ризик. Часто діти/підлітки не мають досвіду в тому, що роблять. Іноді вони не знають своїх слабких сторін, вразливих місць і йдуть на ризик. Підліток може вважати: «Я дуже розумний, щоб турбуватися про наслідки!», «Зі мною нічого не трапиться!».



ЗАВДАННЯ

Поспостерігайте за дитиною. Чи проявляються в неї якісь з вищезазначених ознак? Намагайтесь більше розмовляти з дитиною, щоб вчасно помітити зміни та зробити відповідні висновки.



СТОРІНКА ДЛЯ НОТАТОК ТА СІМЕЙНИХ ДОСЯГНЕНЬ



A large rectangular area with a dotted line border, intended for writing notes or family achievements.

Дата: _____

ТЕМА 4.

КОРИСНІ НАВИЧКИ ТА ВМІННЯ ДИТИНИ В СИТУАЦІЯХ, ПОВ'ЯЗАНИХ З РИЗИКОМ ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ



Анкета для самоперевірки
«Корисні навички моєї дитини»

Інструкція: Будь ласка, відмітьте свою відповідь на запропоновані нижче питання позначкою «+»

Питання	Відповідь		
	Так	Ні	Не знаю
1. Чи поважає себе ваша дитина?			
2. Чи є дитина для вас особистістю, яка має право на повагу?			
3. Чи розмовляли ви з дитиною про те, за що саме вона може поважати себе?			
4. Чи даєте ви своїй дитині можливість самостійно знаходити вихід із складних ситуацій в житті?			
5. Чи проявляє дитина твердість в ситуаціях, які потребують відповіді: «ТАК» або «НІ»?			
6. Чи знає дитина, що означає слово «успіх»?			
7. Чи знаєте ви, в яких ситуаціях дитина почуває невпевненість у собі?			
8. Чи має дитина можливість висловлювати власну точку зору на те чи інше питання?			
9. Чи просили ви пробачення у своєї дитини, коли були неправі?			
10. Чи звертались ви коли-небудь за порадою до дитини?			
11. Чи відчуває дитина що вона не байдужа для вас?			
12. Чи знає дитина, що означає «тиск» з боку інших людей?			
13. Чи знає дитина як поводити себе в ситуаціях «тиску з боку інших людей»?			

Питання	Відповідь		
	Так	Ні	Не знаю
14. Чи були в родині ситуації, коли дитина повинна була самостійно прийняти рішення?			
15. Чи знає дитина як ефективно пережити невдачу?			
16. Чи були в родині ситуації, коли дитина самостійно вирішила конфлікт?			
17. Чи вміє дитина говорити «Ні» та аргументувати власну позицію відмови?			

Рекомендація: Чим більше позитивних відповідей ви відмітили, тим ефективніший особистісний захист від появи наркотичних/алкогольних проблем має ваша дитина. Якщо ви відмітили відповідь з позначкою «Не знаю», варто змодельювати ситуації, в яких би дитина могла проявити зазначені навички та вміння.





ЗАВДАННЯ

Намагайтесь час від часу показувати дитині як ви її любите та поважаєте. Для цього скористайтесь рекомендованими прийомами:

- «Я щасливий, що в мене є такий син (така донька), як ти.»
- «Я сьогодні увесь день думаю, яка гарна у мене дитина.»
- «Я люблю тебе.»
- «Мені дуже сподобалось, як ти...»
- «Я відчуваю себе щасливим, коли ти...»
- «Я так пишаюсь тим, як ти...»
- «Я пишаюсь тобою!»
- Поплескайте дитину по спині.
- Нехай дитина почує, коли ви говорите комусь, як пишаєтесь нею.
- Виявляйте зацікавленість в тому, що робить ваша дитина.
- Діліться з нею власним досвідом.
- Показуйте турботу про дитину, коли вона почувається погано.
- Звертайтеся до неї за порадою.
- Радійте разом з дитиною її успіхам.
- Дайте знати дитині, наскільки вам цікаво проводити з нею час.
- Зробіть щось особливе для дитини, якщо вона доклала до чогось багато зусиль.

Ви можете дописати разом з дитиною свої варіанти прояву любові.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ВИКОНАЙТЕ РАЗОМ З ДИТИНОЮ

Дитина навчиться швидше корисному вмінню, якщо спробує навчити цього іншу людину. Обговорення фільму, в якому хтось намагався тиснути на героя, щоб змусити його до небезпечних та незаконних дій. Запропонуйте дитині продовжити історію, де герой приймає правильне рішення чи, навпаки, які наслідки очікують його, якщо він не відмовить.

Придумайте для дитини різноманітні соціальні ситуації, в яких їй треба відмовити трьома способами:

Агресивна позиція — людина порушує права та зневажає інтереси іншої особи за рахунок задоволення своїх інтересів.

Невпевнена позиція — людина нехтує власними правами та інтересами за рахунок задоволення інтересів іншої людини.

Асертивна позиція (впевнена) — людина задовольняє власні інтереси, не порушуючи при цьому права та інтереси іншої людини.

Звертайте увагу, коли дитина відмовляє вам, якщо ви її про щось просите. Попросіть її аргументувати свою відповідь. Потім розкажіть дитині чому для вас важливо, щоб вона це зробила. У випадку, якщо аргументи дитини будуть вагоміші, ви можете запропонувати компроміс або погодитися з нею (наприклад, дитина дивиться свою улюблену передачу в той час, коли ви просите її сходити до магазину).

Дізнайтесь у дитини, в яких ситуаціях вона почувається невпевнено, в яких ситуаціях їй важко відмовити. Програйте з нею ці ситуації, наділяючи усіх членів родини ролями та використовуючи наступні прийоми техніки відмови:

Проблема (питання) ► обдумування (використовуємо наші знання і уміння) ► прийняття рішення:

1. Зупинись, обдумай ситуацію.
2. Уяви різні варіанти, способи поведінки.
3. Вибери з кількох варіантів один, який найбільше підходить.
4. Подумай, які наслідки твого вибору.
5. Якщо все гаразд — дій!
6. Якщо ж хтось намагається втягнути тебе у неприємності, просто скажи «Ні» та йди звідти.

СТОРІНКА ДЛЯ НОТАТОК ТА СІМЕЙНИХ ДОСЯГНЕНЬ



A large rectangular area with a dotted line border, intended for writing notes or family achievements.

Дата: _____

ТЕМА 5.

ЗАДОВОЛЕННЯ ДУХОВНИХ ПОТРЕБ ДИТИНИ

Анкета для самоперевірки
«Потреби моєї дитини»*Інструкція: Будь ласка, відмітьте свою відповідь на запропоновані нижче питання позначкою «+»*

Питання	Відповідь		
	Так	Ні	Не знаю
Чи задовольняю я потребу своєї дитини			
• в увазі			
• в любові			
• в розумінні			
• у прояві ніжності			
• в успіху			
• у повазі			
• у самоповазі			
• у пізнанні			
• в свободі та незалежності			
• у культурному розвитку			
• у духовному розвитку			
• у фізичному розвитку			
• у самовдосконаленні			
• в реалізації власного потенціалу			

Рекомендація: Чим більше позитивних відповідей ви відмітили, тим ефективніший сімейний та особистісний захист від появи наркотичних та алкогольних проблем має ваша дитина. Варто співставити свої відповіді з відповідями дитини на питання даної анкети.



Інформаційне повідомлення
«Основні сигнали тривоги щодо потреб дитини»

Я помічаю, що дитина:

- затримується після школи
- агресивно себе поводить
- відмовляється проводити час разом
- втратила цікавість до раніше важливих для неї речей
- стала замкнутою
- віддаляється відтоді, коли в родині з'явилося немовля
- демонструє позицію «опору»
- багато часу проводить в Інтернеті
- не спілкується по телефону у присутності батьків
- не спілкується зі своїми друзями
- багато часу проводить у друга (подруги) вдома, спілкуючись з його (її) батьками
- важко переживає наше розлучення, коли ми щось пообіцяли і не зробили, коли я їду у від'їздження, коли ми сваримося





ВИКОНАЙТЕ РАЗОМ З ДИТИНОЮ

На сторінці для сімейних досягнень **зробіть фотоколаж під назвою «Щаслива мить мого життя»**. Ви та ваша дитина мають обрати власні фото (кожний окремо), на яких зображено щаслива мить вашого життя.



СТОРІНКА ДЛЯ НОТАТОК ТА СІМЕЙНИХ ДОСЯГНЕНЬ

A large rectangular area with a dotted line border, intended for writing notes and family achievements.

Дата: _____

ТЕМА 6.

ФАКТИ ПРО АЛКОГОЛЬ ТА НАСЛІДКИ ЙОГО ВЖИВАННЯ



Анкета для самоперевірки
«Що я знаю про алкоголь та наслідки його вживання»

Інструкція: Чи погоджуєтесь ви із запропонованими нижче твердженнями? Будь ласка, відмітьте свою відповідь позначкою «+»

Твердження	Відповідь		
	Так	Ні	Не знаю
1. Вживання дитиною/підлітком алкоголю завжди є ризиком.			
2. Вплив алкоголю на організм людини залежить від її статі.			
3. Алкоголь збуджує нервову систему людини.			
4. Вплив алкоголю на організм людини залежить від проміжку часу між вживанням їжі та вживанням алкогольного напою.			
5. Алкогольна залежність може сформуватися навіть у підлітковому віці.			
6. Пиво — це алкогольний напій.			
7. Вплив алкоголю на організм людини залежить від швидкості випитого алкогольного напою.			
8. Алкоголь посилює апетит.			
9. Вино — корисне для здоров'я.			
10. Вживання алкоголю має зігріваючий ефект.			
11. Людині з алкогольною залежністю рекомендують не вживати алкогольний напій (навіть, пиво) до кінця її життя.			
12. Наявність алкогольної залежності у близьких родичів — це один з факторів ризику появи проблем з алкоголем.			
13. Систематичне вживання великої кількості алкоголю є ризиком появи алкогольної залежності.			
14. Алкоголь негативно впливає на сексуальну та творчу активність людини.			
15. Вживання пива у великих дозах може призвести до виникнення алкогольної залежності.			
16. Вживання алкогольних напоїв з метою покращення настрою (наприклад, в складні періоди життя) є ризиком появи алкогольних проблем.			

Рекомендація: Володіння достовірними знаннями щодо алкоголю та наслідків його вживання:
- значно зменшує ризик появи проблем, пов'язаних з його вживанням;
- забезпечує можливість ефективного діалогу з дитиною на цю тему.

Уважно прочитайте інформаційне повідомлення «Факти про алкоголь та наслідки його вживання» та перевірте правильність ваших відповідей. Правильні відповіді на питання анкети знаходяться в Додатку в кінці щоденника.



Інформаційне повідомлення
«Факти про алкоголь та наслідки його вживання»
батьки отримують під час Інтерактивної бесіди в колі батьків.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Профілактична підказка

ВОЛОДИТИ ДОСТОВІРНОЮ ІНФОРМАЦІЄЮ про небезпечні речовини та небезпечні ситуації, щоб **ЕФЕКТИВНО ВЕСТИ ДІАЛОГ** з дитиною на дану тему. Складно зробити так, щоб дитина не отримувала небезпечні знання, але можливо їй дати такі **ЗНАННЯ**, які були б **КОРИСНІ** для **ПРИЙНЯТТЯ ПРАВИЛЬНОГО РІШЕННЯ** в ситуації безпеки.

СТОРІНКА ДЛЯ НОТАТОК ТА СІМЕЙНИХ ДОСЯГНЕНЬ



A large rectangular area with a dotted line border, intended for writing notes or achievements.

Дата: _____

ТЕМА 7.

ЕФЕКТИВНИЙ ДІАЛОГ З ПІДЛІТКОМ



Анкета для самоперевірки
«Спілкування з дитиною»

Інструкція: Будь ласка, відмітьте свою відповідь, на запропоновані нижче запитання позначкою «+»

Питання	Відповідь	
	Так	Ні
1. Чи розповідає дитина про свій день: хороші події?		
2. Чи розповідає дитина про свій день: погані події?		
3. Чи цікавитеся ви думкою дитини після перегляду певного телевізійного сюжету або фільму?		
4. Чи шукали ви разом з дитиною якусь корисну інформацію в Інтернеті, книгах чи журналах?		
5. Чи спілкуєтесь ви з дитиною на різні теми, окрім навчання?		
6. Чи знаєте ви друзів своєї дитини?		
7. Чи маєте ви з дитиною спільний активний відпочинок?		
8. Чи виконуєте ви спільно з дитиною повсякденні обов'язкові або сезонні роботи (наприклад, по дому, на городі, дрібний ремонт, догляд за квітами тощо)?		

Рекомендація: Чим більше позитивних відповідей ви відмітили, тим ефективнішим є ваше з дитиною спілкування і тим менший ризик появи наркотичних та алкогольних проблем. Якщо ви відмітили відповідь з позначкою «Ні», варто звернути увагу на ці питання та спробувати змінити власну поведінку або певні сімейні правила та традиції.



Інформаційне повідомлення

«Прийоми ефективного спілкування зі своєю дитиною»

Відкласти справи заради розмови з дитиною

Під час спілкування з дитиною не варто займатися іншими справами. Дитина може подумати, що вона для вас не така важлива, як, наприклад, комп'ютер.

Розмова на рівні зросту дитини

Під час розмови надзвичайно важливо знаходитися на рівні дитини, наприклад, сісти разом на диван або дорослому присісти. Це необхідно для встановлення зорового та емоційного контакту.

«Відображене вислуховування»

Демонструйте дитині, що чуєте її (наприклад, словами «угу», «так», «а далі», «що-що»...), дозволяйте дитині проявляти власні почуття, доведіть дитині, що правильно зрозуміли її повідомлення.

Мова тіла

Уважно слідкуйте за «мовою тіла» дитини, яка підкаже, як почувається дитина, розмовляючи з вами.

Підтримка та похвала

Прояви підтримки можуть бути не тільки на словах, але й через усмішку, обійми, погляд тощо.

Тон голосу

Обирайте правильний тон голосу, розмовляючи на делікатні інтимні для дитини теми.

Емоційне включення

Під час розмови проявляйте власні емоції стосовно теми, яку ви обговорюєте.

Робіть паузу

Під час розмови дайте можливість дитині подумати, просто помовчати, не вимагайте негайної відповіді.

Батькам не варто:

- Ігнорувати («Почекай, не до тебе зараз...»)
- Віддавати накази («Замовкни! Негайно зроби це!...»)
- Погрожувати («Ще раз це повториться, я тебе...»)
- Читати мораль, повчати («Ти повинен...»)
- Давати відразу готові рішення («А ти зроби ось так... А я в твої роки...»)
- Критикувати, ображати («Знову зробив все не так... Незграба, плакса, дубина...»)
- Наводити свої здогадки («Я знаю, що все це через... Мабуть, знов ти...»)

- Проводити розслідування («Де був, ... з ким, ... що робили, ... чого мовчиш...»)
- Залякувати під час бесіди
- Нагадувати минулі провини
- Ставити в приклад інших дітей
- Говорити, що це погано, не пояснюючи чому
- Вести монолог, а не діалог

Ефективне спілкування з підлітком це

- ЗНАННЯ ЙОГО ПОТРЕБ
- РОЗУМІННЯ ЙОГО ПОВЕДІНКИ
- ДІАЛОГ, А НЕ МОНОЛОГ

Ефективному спілкуванню з підлітком заважає:

- НАДМІРНА ОПІКА
- НАДМІРНИЙ КОНТРОЛЬ
- НЕДОВІРА МІЖ БАТЬКАМИ ТА ДИТИНОЮ



Інформаційне повідомлення
«Розмова про алкоголь»

Під час спілкування з дитиною варто:

- запитати спочатку чи знає дитина, що таке алкоголь;
- розказати дитині чому ви вживаєте (не вживаєте) алкоголь;
- в доступній для дитини формі пояснити чому алкоголь — це небезпечна речовина для дитини ;
- володіти достовірною інформацією;
- вести діалог, а не повчати;
- дати можливість дитині самій поміркувати над тим, що вживання алкоголю небезпечно;
- запропонувати альтернативу, а не критикувати спосіб життя та світогляд дитини;
- переглянути родинні правила щодо вживання алкоголю, можливо, щось змінити, але обов'язково показати дитині, що правила в родині виконуються (якщо їх досі немає, встановити).

Що варто знати дитині (бажано до початку підліткового періоду) про алкоголь:

- що таке алкоголь;
- в яких напоях міститься алкоголь;
- чому люди вживають алкоголь;
- наслідки вживання слабоалкогольних напоїв;
- що таке алкогольна залежність (алкоголізм);
- наслідки вживання алкоголю для дитини та підлітка;

Якщо ви не знаєте як відповісти дитині на поставлене нею питання, варто сказати:

«Я не знаю про,.. але якщо знаєш ти, мені було б цікаво послухати... Давай дізнаємось про це разом... А як ти вважаєш?.. тощо».

Коли починати говорити про алкоголь?

Про алкоголь можна розмовляти з дитиною, починаючи з 5-ти річного віку. З 9 років варто детально розповісти про наслідки вживання алкоголю, про альтернативні способи проведення вільного часу, про справжню дружбу, шляхи завоювання поваги, способи подолання неприємних емоцій та почуттів без вживання алкоголю.

**ЗАВДАННЯ:**

Намагайтесь знайти час для розмови з дитиною на важливі теми. Ви можете скористатися прикладами тем, що записані нижче:

- Що робить людину унікальною?
- Чи важко відмовити другові, якщо той запропонує випити чи покурити? Чому?
- Що таке дружба?
- Що таке повага?
- Яким чином можна завоювати повагу друзів?
- Чи можна розважатися без алкоголю та наркотиків? Як?
- Які проблеми можуть бути, якщо почати вживати наркотики?
- Хто для тебе є кумирами і чому?
- Що означає мати власний погляд? Чи важливо це?
- Що для тебе означають гроші?
- Що для тебе є «цінність»?
- Які наслідки раннього вживання алкоголю?
- Чому марихуана («травка») — це наркотик?
- Які методи допомагають тобі покращити настрій?

Допишіть свої теми для спілкування з дитиною



.....

.....

.....

.....

.....

Профілактична підказка

У підлітковому віці важливо РОЗВИВАТИ КОРИСНІ НАВИЧКИ ТА ВМІННЯ дитини: впевненість, самоконтроль, самоповагу, критичне мислення, прийняття рішення, протистояння соціальному тиску. Важливо пам'ятати, що СІМЕЙНИЙ ЗАХИСТ — це міцний фундамент для будівництва ОСОБИСТІСНОГО ЗАХИСТУ дитини, який впливає на її МОТИВАЦІЮ щодо вживання алкоголю.



СТОРІНКА ДЛЯ НОТАТОК ТА СІМЕЙНИХ ДОСЯГНЕНЬ

A large rectangular area with a solid blue border, containing 25 horizontal dotted lines for writing notes and family achievements.

Дата: _____

ТЕМА 8.

СІМЕЙНІ ПРАВИЛА ЩОДО НЕВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ



Анкета для самоперевірки
«Чи знає моя дитина про...»

Інструкція: Будь ласка, відмітьте свою відповідь на запропоновані нижче запитання позначкою «+»

Питання	Відповідь		
	Так	Ні	Не знаю
Чи знає Ваша дитина:			
1. Що таке алкоголь?			
2. Які наслідки вживання алкоголю?			
3. Якої поведінки після вживання алкоголю ви від неї очікуєте вдома та в компанії друзів?			
4. Якою людиною ви б хотіли бачити її у майбутньому (наприклад, щодо характеру, здоров'я, особистого життя, матеріального забезпечення тощо)?			
5. Які будуть наслідки недотримання встановлених правил щодо вживання алкоголю (покарання)?			

Рекомендація: Чим більше позитивних відповідей ви відмітили, тим ефективніша буде встановлена вами сімейна політика щодо алкоголю. Якщо ви відмітили відповіді зі словами «Ні» або «Не знаю», варто поговорити з дитиною на порушені теми.



Інформаційне повідомлення
«Правила розробки та вдосконалення сімейної політики щодо невживання алкоголю»

Організуйте сімейне зібрання:

- висловіть задоволення тим, що кожен зміг бути присутнім на зустрічі;
- поясніть мету зібрання (розроблення родинної позиції щодо вживання алкоголю);
- попросіть дотримуватися правил ведення бесіди:
 - кожен має шанс висловитися;
 - поки говорить один — інші мовчать;
 - висловлювати свої почуття — нормально та природно;
 - ніхто не зобов'язаний говорити;
 - ніхто нікого не принижує;
 - всі слухають і поважають один одного.

Поділіться вашим баченням майбутнього вашої дитини:

Поясніть, що ви встановлюєте правила, тому що хочете, щоб дитина знала, яке велике значення вона має для вас.

Вислухайте, що думає ваша дитина про своє майбутнє та що вона думає про вживання алкоголю.

Обговоріть думку дитини.

Дозвольте їй висловити свої особисті цілі.

Обговоріть вплив, який може мати вживання алкоголю на різні сфери життєдіяльності людини, а особливо дитини, уникаючи слів «жахливо, дурість тощо».

Обговоріть ваші сподівання щодо (не)вживання алкоголю:

- поділіться своїми сподіваннями, які ви попередньо підготували;
- обговоріть кожне сподівання разом із сім'єю;
- почніть заповнювати договір.

Обговоріть наслідки недотримання сімейних правил:

- запишіть у договір кілька покарань (наприклад, заборона користуватися телефоном, комп'ютером або додаткова робота по дому).

Продемонструйте сімейну позицію щодо вживання алкоголю:

- розташуйте договір на видному місці, де він нагадуватиме про себе кожному членові родини;
- не забувайте дотримуватися пунктів про наслідки;
- змінійте покарання, якщо виникне така необхідність.

Сімейні правила щодо алкоголю будуть ефективні, якщо застосовувати їх на практиці.

Дуже важливо, щоб дитина відчувала себе співучасником дискусії та рішення. Залучення дитини до обговорення допомагає зміцнити родинні зв'язки.



Інформаційне повідомлення
«Сімейний захист»

БАТЬКАМ ВАРТО:

Розмовляти з дитиною. У кожної людини є потреба говорити з тими, хто її оточує, та слухати, що вони говорять. Це необхідно і дітям, і батькам. Якщо спілкування не відбувається, наростає непорозуміння. Тоді дитина задовольняє потребу у спілкуванні та увазі за межами родини. А це великий ризик того, що таке спілкування виявиться деструктивним для неї.

Вислуховувати дитину. Здатність слухати — ключ до ефективного спілкування. Це не так просто, як може здатися на перший погляд. Якщо людина вміє слухати, їй цікаво, вона прагне зрозуміти, що їй говорять, вона хоче дізнатися про відчуття, про погляди своєї дитини, не вступаючи з нею в суперечку. Дитина хоче, щоб її слухали, а значить вона вимагає поваги до себе. Якщо дитина помітить байдужість, вона знайде когось, хто вислухає її та висловить їй свою повагу, але вживаючи при цьому, наприклад, алкогольний напій чи марихуану.

Розповідати дитині про себе. Дітям часто важко уявити, що батьки теж були молодими. Треба не боятися говорити дитині про своє дитинство, молодість, про власні помилки. Але це не привід для повчальних історій на кшталт: «Коли я був у твоєму віці...». Якщо батьки діляться з дитиною своїми невдачами, проблемами, вона швидше розгледить в них не тільки батьків, але й друзів. Задовольнити потребу дитини у самовдосконаленні можна, привчаючи її до думки, що проблеми можна обговорювати.

Вміти поставити себе на місце дитини. Дитині часто здається, що з тими проблемами, з якими їй довелося зіткнутися, ніхто раніше не стикався. Добре, якщо у неї не буде сумнівів, що батьки зрозуміють, що з нею відбувається. Зовсім не обов'язково мати на все готову відповідь або повчальну історію. Треба лише подивитися на світ її очима, пригадати, як, можливо, ваші батьки критикували вашу зачіску, музичні захоплення, які вони не розділяли і згадати, що ви при цьому відчували.

Бути поряд. Батьки, звичайно, не можуть завжди бути поруч. Але важливо, щоб дитина знала, що у батьків для неї завжди знайдеться час. Таким чином, задовольняється потреба дитини в ніжності, любові та увазі.

Бути твердими та послідовними. Твердість — не означає проявляти агресію та беззаперечне підпорядкування. Це означає, що дітям відомі погляди батьків на життя. Важливо ставити перед дитиною вимоги, які вона може виконати. Якщо батьки послідовні, то дитина ніколи не зможе дорікнути їм у нечесності. Вона знатиме, чого від них слід чекати.

Намагатися підтримувати самостійність дитини. Важливо проводити час з дитиною і розмовляти з нею. Але не менш важливо задовольняти потребу дитини у свободі та незалежності. Вона буде менш схильна до вживання алкоголю, якщо буде мати можливість самостійно знаходити вихід із складної ситуації, вирішувати куди піти навчатися, з ким зустрічатися та чим захоплюватися.

Спілкуватися з друзями своєї дитини. Зазвичай, перші спроби алкоголю відбуваються під впливом друзів. Батькам варто знати друзів своєї дитини, розмовляти про них.

Пам'ятати про унікальність своєї дитини. У кожної людини є сильні та слабкі сторони. У кожної дитини є здібності, навіть якщо здається, що це не так. Треба допомогти дитині повірити в себе, знайти те, що у неї виходить найкраще. Якщо вона повірить, що на щось здатна в житті, то спрямує зусилля на досягнення своїх цілей. Задоволення потреби щодо реалізації власного потенціалу дитини допоможе значно знизити ризик появи алкогольних проблем.



ЗАВДАННЯ

Порахуйте: «Скільки часу в день ви приділяєте своїй дитині, окрім часу на годування та перевірку домашнього завдання» та запишіть у квадратик нижче відповідь на запитання?

Профілактична підказка

Важливо пам'ятати, що дитина завжди **ПОТРЕБУЄ СПІЛКУВАННЯ** з батьками, навіть тоді, коли про це їм не повідомляє. Підлітковий вік — це привід більше часу проводити з дитиною, **РОЗМОВЛЯТИ** з нею, а не слідкувати та контролювати кожен її крок. Важливо **ПОМІЧАТИ ЗМІНИ** у **ПОВЕДІНЦІ** дитини, можливо саме вони вказують на її **ПОТРЕБУ** У **СПІЛКУВАННІ** з вами. Важливо спілкуватися з дитиною, а не тільки годувати її та одягати. Варто пам'ятати, що **СІМЕЙНИЙ ЗАХИСТ** — це **ДОТРИМАННЯ РОДИННОЇ ПОЛІТИКИ** щодо алкоголю, **ЗАДОВОЛЕННЯ ДУХОВНИХ ПОТРЕБ** дитини та **АВТОРИТЕТНИЙ СТИЛЬ ВИХОВАННЯ**.



ВИКОНАЙТЕ РАЗОМ З ДИТИНОЮ

Договір родини щодо невживання алкоголю

Дата: _____

Правила щодо невживання алкоголю	Покарання в разі недотримання родинних правил
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Підписи всіх членів родини:

.....

.....

.....

.....

.....

Blank page with horizontal dotted lines for notes.

Blank page with horizontal dotted lines for notes.

Blank lined area for notes, consisting of 25 horizontal dotted lines.

Blank lined area for notes, consisting of 25 horizontal dotted lines.

Blank lined area for notes, consisting of 25 horizontal dotted lines.

Blank lined area for notes, consisting of 25 horizontal dotted lines.

Blank lined area for notes, consisting of 25 horizontal dotted lines.

