

SPOTKANIE Z RODZICAMI

TEMAT: „JAK POMÓC DZIECKU NIE PIĆ”

- CELE:
- pedagogizacja rodziców na temat profilaktyki alkoholowej
 - dostarczenie wskazówek pomocnych w zapobieganiu picia alkoholu przez dzieci
 - przekazanie wiadomości o tworzeniu się uzależnienia
 - dostarczenie podstawowych wiadomości o alkoholu i jego szkodliwym działaniu

1. Powitanie rodziców .

2. Miniwykład na temat alkoholu, faz uzależnienia, wpływu alkoholu na organizm młodego człowieka, objawów uzależnienia, znaków ostrzegawczych, jak pomóc dziecku nie pić, gdzie szukać pomocy w razie potrzeby.

a) pytania kierowane :

- **dlaczego młodzi ludzie piją ?**

Przykładowe odpowiedzi:

- naśladowają dorosłych
- by dostosować się do kolegów i koleżanek
- by czuć się dorosłym
- by czuć się na luzie
- by wyrazić swoją potrzebę niezależności
- by zaspokoić ciekawość
- ponieważ ulegają pokusom reklam i mody
- ponieważ alkohol jest łatwo dostępny.

Aby zadać poniższe pytanie rodzicom, wcześniej w klasie należy przeprowadzić badania ankietowe na temat spożywania przez nich środków psychoaktywnych.

- **czy Wasze dzieci piją alkohol ?** - przedstawienie wyników badań ankietowych przeprowadzonych w klasie

b) przedstawienie za pomocą wykresu jak dochodzi do uzależnienia i zdefiniowanie pojęcia;

UZALEŻNIENIE – jest to stan w którym organizm nie potrafi się obyć bez danego środka.

(uzależnienie fizyczne- reakcja organizmu)

(uzależnienie psychiczne- niepokój, złe samopoczucie)

W przypadku alkoholizmu tym środkiem jest substancja chemiczna tzw. **ETANOL – ALKOHOL ETYLOWY**, który znajduje się w każdym rodzaju spożywanego alkoholu.

WYKRES – ukazujący jak dochodzi do uzależnienia.

Eksperymentowanie -----> Używanie -----> Nadużywanie -----> Uzależnienie

|
to picie:

za wcześnie, za dużo, za często i w nieodpowiednich okolicznościach

c) miniwykład na temat :**objawy i istota uzależnienia ;**

- choroba rozwija się stopniowo i przechodzi przez kolejne fazy
- osoba traci kontrolę nad piciem
- osoba uzależniona jest nieświadoma swojej choroby i wymaga leczenia profesjonalnego
- koncentracja wokół picia
- „ głód alkoholowy”
- zespół abstynencyjny
- nawroty picia

- d) omówienie szkód i zagrożeń picia alkoholu przez młodzież;
Spożywanie nawet niewielkich ilości alkoholu w okresie dojrzewania człowieka uszkadza jego organizm, umysł i życie uczuciowe oraz przeszkadza w rozwoju;
jak również:
- hamuje rozwój emocjonalny
 - opóźnia dojrzewanie
 - zaburza zdolność uczenia się
 - przeszkadza w dalszej edukacji i karierze
 - wpływa na konflikty z prawem
 - zwiększa podatność na choroby
 - niszczy komórki nerwowe w korze mózgowej
 - powoduje problemy zdrowotne min. tj. marskość wątroby, nieżyty przełyku, owrzodzenie żołądka, uszkodzenie mięśnia sercowego.
- e) zapoznanie rodziców ze **sygnałami ostrzegawczymi** nadużywania alkoholu przez dziecko;
- zapach alkoholu
 - zaniedbywanie wyglądu i stroju
 - zwiększenie poziomu frustracji, stresu i rozdrażnienia
 - częste zmiany nastroju
 - problemy w szkole i z zachowaniem
 - izolowanie się od kontaktów rodzinnych
 - zwiększenie potrzeb finansowych
 - spadek zainteresowań rzeczami, które dla dziecka były ważne
 - nawiązanie podejrzanych znajomości.
- f) przedstawienie rodzicom „**10 sposobów, żeby pomóc dziecku nie pić**”- plansza
1. Rozmawiaj z dzieckiem o alkoholu i narkotykach.
 2. Naucz się uważnie słuchać dziecka.
 3. Pomóż dziecku dobrze czuć się ze sobą.
 4. Pomóż dziecku zbudować jasny system wartości.
 5. Bądź dobrym modelem i przykładem.
 6. Pomóż dziecku radzić sobie w sytuacjach nacisku ze strony kolegów.
 7. Ustal jasne zasady dotyczące alkoholu i narkotyków.
 8. Zachęcaj dziecko do rzeczy zdrowych i twórczych.
 9. Porozmawiaj z rodzicami innych dzieci.
 10. Wiedz, jak postąpić, gdy coś podejrzewasz.
- g) rozdanie rodzicom ulotek oraz przekazanie informacji, gdzie szukać pomocy w razie zaistniałej potrzeby;
- Punkt Konsultacyjny ds. Przeciwdziałania Alkoholizmowi i Przemocy
Tel. 583-40-00 ul. Chopina 8 godz.16.00-18.00
 - Gminna Komisja ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
Brak ul. Żeromskiego 23 p.25 godz.7.30-15.30

Opracowała:
mgr Krystyna Golba