\*\*\*

И нет войны, а дети сиротеют,
Тоскуя днем и плача по ночам.
И все никак приюты не пустеют,
Крепя печатью детскую печаль.
И цвет печати ярко-фиолетов,
И срок печали - явно не на час…
Что пользы в том, что крутится планета,
Когда огонь в родном окне угас?
И не красна пустышка-погремушка,
Не весела гармошка с бубенцом,
Когда не с мамой вышита подушка,
И первый гвоздь вколочен не с отцом,
И первый окунь выужен - не с братом,
И сласть-пирог разделен не с сестрой…
Ребенок мал, что б видеть виноватых,
А у «больших» не в планах домострой.
Как сын оценит слов дороговизну,
Коль мама пьет, а папа пьет и бьет?
Как назовет он Родину Отчизной?
Как Матерью ее он назовет?
О. Фокина

За консультативной помощью Вы можете обратиться в

**ГУО «Толочинский социально-педагогический центр»**

**НАШИ КООРДИНАТЫ**: 211092,

Витебская обл., г. Толочин, ул. Ленина, 33 (здание шестилеток)

Тел. 8(02136) 5-07-96, 8(02136) 2-35-30 (приют)

***директор Белаш Наталья Михайловна***

***педагог социальный Василевская Татьяна Анатольевна,***

***педагог социальный Шестак-Королько Юлия Васильевна***

***педагог-психолог Боханко Юлия Александровна,***

***Электронный адрес:* spc-tolochin.schools.by**

Отдел по образованию Толочинского райисполкома

ГУО «Толочинский социально-педагогический центр»

Отдел профилактики семейного неблагополучия, социального сиротства

«**Формирование стойкой мотивации к ведению трезвого образа жизни»**



Толочин 2021г.

*Трезвость в жизни необходима,*

 *опьянение лишает человека здравого смысла,*

*толкает его на глупости...*

**Причины для отказа от алкоголя**

Чтобы выявить такие мотивы, нужно понять, почему человек начал пить.

**Семья.**Травмирующие события в детстве, негативный пример во время взросления, нездоровые отношения в семье становятся причиной алкогольной зависимости. Человек вырастает, обзаводится собственной семьей и продолжает действовать по уже знакомой ему модели. Отношения с близкими портятся, но человек не предпринимает ничего, чтобы их исправить. Он либо считает, что его «не понимают», либо просто удовлетворен существующей конфликтной средой.

Часто «мотивом» для отказа от алкоголя становятся дети. Если человек не хочет передавать им свою модель: нужно учиться получать удовольствие от общения с ребенком, ценить это общение, усиливать эмоциональную связь. Возможны и другие варианты, общение с супругом и близкими родственниками, ведь именно в кругу семьи можно получить поддержку, стимул для отказа от спиртного.

**Карьера.** Есть два основных варианта. Работа может стать причиной алкоголизма из-за высокого уровня стресса, постоянного напряжения или сложившейся в коллективе традиции пить спиртное после окончания рабочего дня. Здесь поможет объективный анализ. Человек должен понять, что алкоголь мешает ему быть продуктивным, не уменьшает, а увеличивает уровень стресса, снижает его успешность, вредит репутации. Другой вариант – когда карьера не складывается из-за спиртного. Зависимому от алкоголя сотруднику руководство не доверит ответственную должность, не повысит зарплату, не пойдет навстречу. Можно годами перебиваться небольшими заработками, и положение будет ухудшаться по мере усиления [алкогольной зависимости](https://shansclinic.ru/lechenie-alkogolizma/).

При отказе от алкоголя он получит возможность найти хорошую работу, занять привлекательную должность.

**Окружение.** Если человек пьет «за компанию», мотивировать на лечение его может пример «товарищей». Среди знакомых всегда есть кто-то, кто уже спился, кто не контролирует свое поведение, имеет серьезные проблемы со здоровьем. Такой пример – хорошая мотивация: без изменения уклада жизни человек быстро окажется в таком же положении.

**Здоровье.** При алкоголизме состояние здоровья ухудшается постепенно, и человек не замечает эти изменения.

Мотив для изменения появляется, если уже есть тяжелые заболевания, сильные боли, если происходят опасные для жизни ситуации. Человеку важно понимать, что он может восстановить свое здоровье, хорошо чувствовать себя и без алкоголя.

**Внешность.**Это – важный стимул для женщин. Употребление алкоголя старит и уродует. Чем дольше длится зависимость, тем больше появляется негативных изменений.

Вернуть привлекательность удастся, только полностью отказавшись от спиртного, причем сделать это лучше как можно раньше – после определенной [стадии зависимости](https://shansclinic.ru/inform/ob-alkogolizme/stadii-alkogolizma/) следы алкоголизма остаются на лице и фигуре навсегда.

**Психологическое состояние.** Алкоголь расслабляет, дает чувство эйфории и вызывает приятные эмоции, но этот эффект быстро проходит. Когда формируется зависимость, действие становится обратным: из-за спиртного психика становится нестабильной, появляются нарушения сна, тревожность и подозрительность, быстрая утомляемость, проблемы с решением даже простых умственных задач. Сразу после отказа от спиртного эти признаки усугубятся, но затем нормальное психологическое состояние восстановится.