

Как общаться с подростком, чтобы понять его и помочь:

- Внимательно слушайте и проявляйте интерес к тому, что говорит ребенок, например, кивайте, говорите «да-да», «так-так», «угу», поощряйте его к рассказыванию: «что было дальше?», используйте одобрительные фразы: «ух-ты!», «вот это да!».
- Чтобы убедиться, что вы правильно поняли ребенка, используйте уточняющие вопросы, перефразирования.
- Следите не только за словами, но и за интонацией, жестами, мимикой ребенка, чтобы оценить также его эмоциональное отношение к происшедшему, а также его искренность.
- Выбирайте правильный тон. Сарказм и авторитаризм ребенок может расценить как пренебрежение к собственной личности.
- Проявляйте уважение к проблемам ребенка. Помните о том, что его проблемы, которые кажутся вам несущественными, им самим могут расцениваться как серьезные, а возможно, и жизненно важные.



Что делать если вы обнаружили, что подросток выпил?

- Сразу устраивать скандал нет смысла. Поговорите с ребенком, когда он будет в трезвом состоянии. Узнайте, почему он выпил, что его к этому подтолкнуло.
- Доброжелательно (не в форме нотации) расскажите о последствиях употребления алкоголя.
- Постарайтесь вместе с ребенком найти здоровую альтернативу удовлетворения его интересов, решения его проблемы.
- Если вы поняли, что у подростка есть зависимость от спиртного, постарайтесь убедить его обратиться к специалистам: психологу, наркологу.

Куда обратиться за помощью?

! ГБУ РО «Наркологический диспансер»
Анонимный кабинет психиатра для детей и взрослых
● г. Ростов-на-Дону, ул. Баумана, 38
(вход с угла пер. Семашко).

Запись на прием:

По телефонам: 8(863) 226-07-40, +7(938)169-38-04
По E-mail: help_anonymous@mail.ru

Контакты в социальных сетях:



<https://vk.com/id414895101>
<https://vk.com/rostovnarkolog>



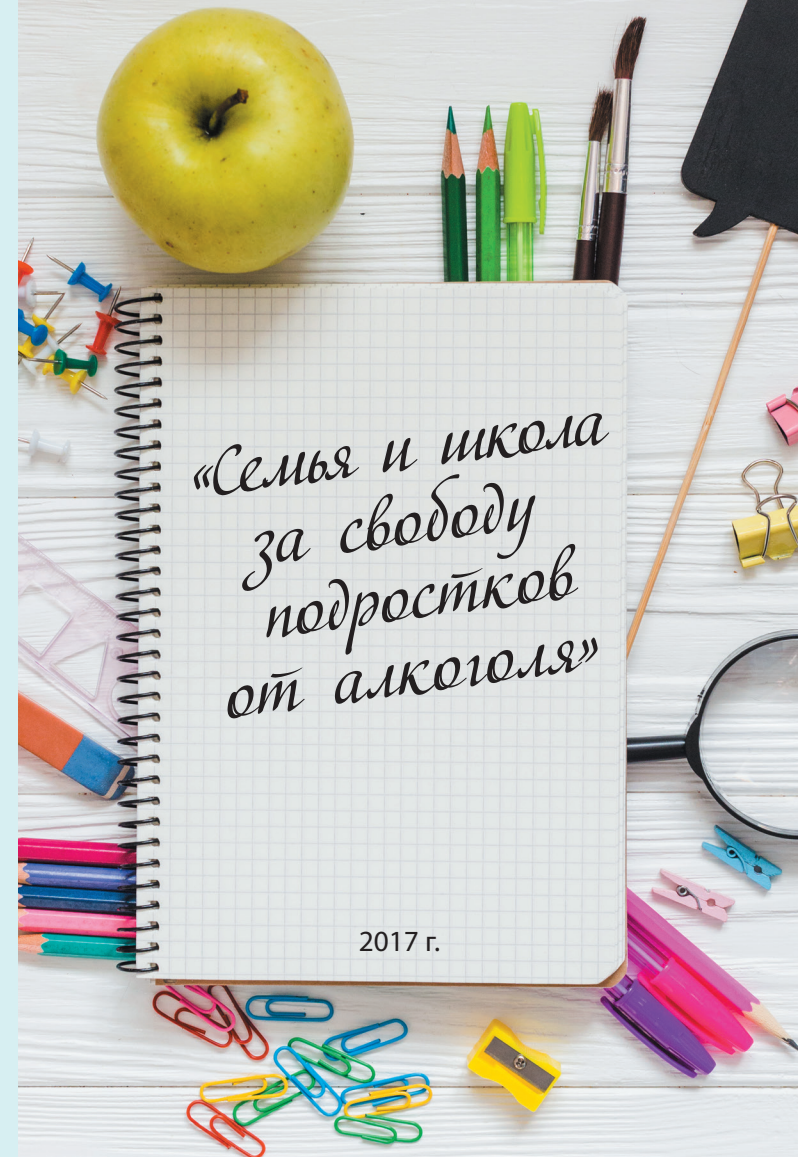
[happy_people_rostov](https://www.instagram.com/happy_people_rostov)

#счастливыелюдиростова #ксенонотерапияростов
#счастливыелюди #гбуронд #счастливыйюг

Государственное бюджетное учреждение
Ростовской области
«Медицинский информационно-аналитический центр»



Государственное бюджетное учреждение
Ростовской области
«Наркологический диспансер»





Семья и школа – главные воспитательные институты подростка. Именно здесь юноши и девушки проводят большую часть своего времени. Поэтому необходима слаженная работа родителей и педагогов по пропаганде здорового образа жизни и профилактике вредных привычек, которая бы обеспечивалась, в первую очередь, созданием здорового образовательного пространства. В плане профилактики подросткового алкоголизма эта деятельность предполагает реализацию двух стратегий:

- Снижение факторов риска, приводящих к алкоголизму
- Усиление факторов защиты от алкоголя.

Факторы риска – это условия жизни и жизненные обстоятельства, способствующие началу употребления алкоголя. Соответственно, факторы защиты – это все, что употреблению алкоголя препятствует.



Факторы риска:

- Алкоголизм родителей или частое употребление алкоголя в семье
- Общение с регулярно пьющими людьми
- Отсутствие устойчивости к давлению сверстников
- Низкая самооценка
- Неуверенность в себе
- Нежелание придерживаться социальных норм и ценностей
- Асоциальное поведение
- Частые конфликты в семье
- Низкая успеваемость в школе, нежелание учиться и пр.



Факторы защиты:

- Благополучие в семье, сплоченность членов семьи, отсутствие конфликтов в семье
- Хорошее воспитание
- Адекватная самооценка
- Способность эффективно решать возникающие проблемы
- Устойчивость к давлению и стрессам
- Умение контролировать эмоции и свое поведение
- Соблюдение общественных норм
- Низкий уровень криминализации в населенном пункте и пр.

На подростка воздействуют как факторы риска, так и факторы защиты. Это не определяет его поведение окончательно, но создает условия для трезвой жизни или возникновения зависимости от алкоголя.

Основные причины, по которым подросток начинает употреблять алкоголь:

– Желание чувствовать себя взрослее

Что делать? Относитесь к ребенку как к взрослому, давайте ему возможность самостоятельно принимать решения и отвечать за свое поведение, доверяйте ему, советуйтесь с ним по семейным (или внутриклассным, общешкольным) вопросам, поручайте ему важные задания, которые он должен выполнить сам.

– Желание снять барьеры в общении

Что делать? Обращайте внимание на успехи ребенка в его взаимодействии со сверстниками и взрослыми, обсуждайте возможный поведенческий репертуар в проблемных ситуациях. Покажите нелепость поведения выпившего человека: лучше быть скованным, но самим собой, чем выглядеть развязным и глупым.

– Желание снять эмоциональное напряжение

Что делать? Говорить с ребенком об эмоциях и чувствах, помогая ему в понимании и проговаривании своих переживаний.

Направления деятельности семьи и школы по профилактике алкоголизма у подростков:

1. Развитие мотивации на здоровый образ жизни, воспитание «вкуса» к здоровым привычкам.
2. Обеспечение принимающей и поддерживающей атмосферы, в которой каждый ребенок мог бы поделиться своими отрицательными и положительными переживаниями, обратиться за помощью в случае жизненных затруднений и получить ее как от взрослых, так и от сверстников.
3. Обучение психологическим и поведенческим стратегиям устойчивости к стрессам и противодействия давлению.
4. Организация интересного здорового досуга.