

Притча

«Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные крики. Подбежав к берегу, он увидел в воде тонущих парней и девочек, и бросился их спасать. Заметив проходящего человека, он позвал его на помощь. Тот стал помогать тем, кто еще держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь, но он, не обращая внимания на призывы, ускорил шаг. «Разве тебе безразлична судьба детей?» – спросили спасатели. Третий путник им ответил: «Я вижу, что вы вдвоем пока справляетесь. Я добегу до поворота, узнаю, почему эти подростки попадают в реку, и постараюсь это предотвратить».

Эта притча показывает возможные подходы к решению проблемы наркомании. Можно спасти «тонущих» подростков, направляя их на лечение и строя реабилитационные центры для наркоманов. Но не менее важно знать причины, по которым подростки попадают в этот «омут», чтобы предотвратить их. Здесь семья и школа должны действовать сообща, чтобы помочь подросткам жить счастливо, здорово и безопасно!



Что делать, если вы обнаружили, что подросток употребляет наркотики?

- Устраивать скандал нет смысла. Уговоры, крики и шантаж не помогут.
- Поговорите с подростком, когда он будет в трезвом состоянии. Расскажите ему о своих чувствах и обозначьте свою позицию: «Я люблю и принимаю тебя, но я никогда не приму твое употребление наркотиков!»
- Не нужно заниматься самолечением! Обратитесь за помощью к профессионалам (психологи, врачи наркологи). Чем раньше вы это сделаете, тем больше шансов помочь вашему ребенку.

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:

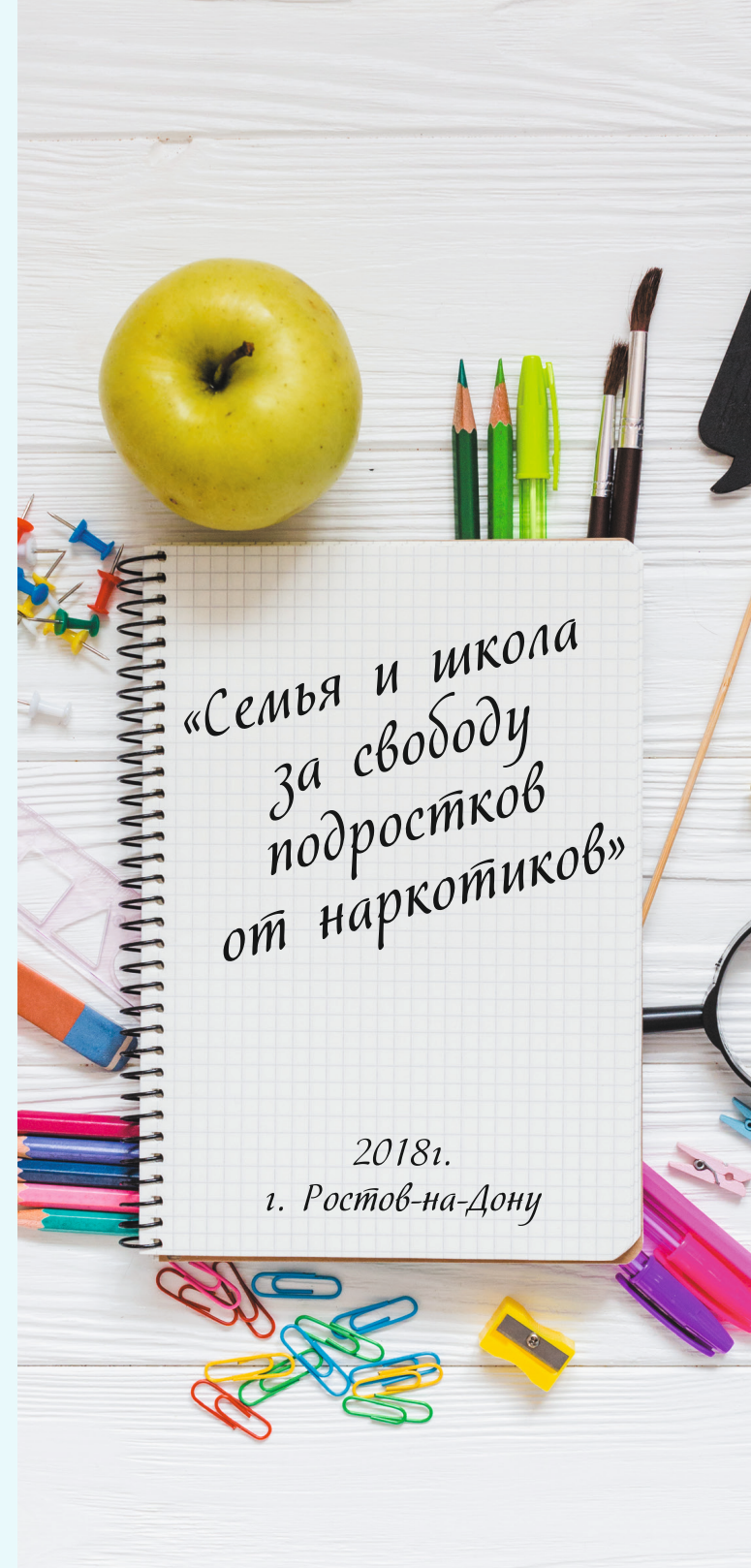


<https://vk.com/id414895101>
<https://vk.com/rostovnarkolog>



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

#счастливыелюдиростова #ксенонотерапияростов
#счастливыеллюди #гбуронд #счастливыйюг



Факторы риска:

(их много, выделим основные):

- Отсутствие устойчивости к давлению сверстников
- Низкая самооценка
- Неуверенность в себе
- Нежелание придерживаться социальных норм и ценностей
- Асоциальное поведение
- Доступность наркотиков
- Частые конфликты в семье
- Отсутствие добрых семейных традиций
- Низкая успеваемость в школе, нежелание учиться
- Неудовлетворенные потребности души и пр.



Факторы защиты:

- Благополучие в семье, сплоченность членов семьи, отсутствие конфликтов
- Хорошее воспитание
- Адекватная самооценка
- Способность эффективно решать возникающие проблемы
- Устойчивость к давлению и стрессам
- Умение контролировать эмоции и свое поведение
- Соблюдение общественных норм
- Вовлеченность подростка в общественную жизнь (волонтерские организации)
- Организованный досуг (спорт, творчество и пр.)
- Низкий уровень криминализации в населенном пункте и пр.

На подростков воздействуют как факторы риска, так и факторы защиты. Это не определяет их поведение окончательно, но создает условия для здоровой жизни или возникновения зависимости от наркотиков.

Основные причины, по которым подростки начинают употреблять наркотики:

- Любопытство
- Желание попробовать запретный плод
- Желание быть «крутым»
- Скука и безделье
- Желание снять эмоциональное напряжение
- На «слабо».

Направления деятельности семьи и школы по профилактике наркомании у подростков:

1. Развитие мотивации на здоровый образ жизни, воспитание «вкуса» к здоровым привычкам.
2. Обеспечение принимающей и поддерживающей атмосферы, в которой каждый подросток 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.

Как общаться с подростком, чтобы понять его и помочь:

- Внимательно слушайте и проявляйте интерес к тому, что говорит подросток, 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 подростка, используйте уточняющие вопросы, перефразирования.
- Следите не только за словами, но и за интонацией, жестами, мимикой подростка, чтобы оценить также его эмоциональное отношение к происшедшему, а также его искренность.
- Выбирайте правильный тон. Сарказм и авторитаризм подросток может расценить как пренебрежение к собственной личности.
- Проявляйте уважение к его проблемам. Помните о том, что проблемы подростка, которые кажутся вам несущественными, им самим могут расцениваться как серьезные, а возможно, и жизненно важные.



Трудно переоценить **роль семьи и школы** в воспитании детей. Именно здесь подрастающее поколение проводит большую часть своего времени. Поэтому необходима слаженная работа родителей и педагогов по пропаганде здорового образа жизни, профилактике наркомании и созданию здорового образовательно-воспитательного пространства. Как это сделать? Обратим внимание на реализацию двух стратегий:

- Снижение факторов риска, приводящих к наркомании;
- Усиление факторов защиты от употребления наркотиков.

Факторы риска – это условия жизни и жизненные обстоятельства, способствующие началу употребления тех или иных наркотических веществ. Соответственно, факторы защиты – это все, что их употреблению препятствует. Вот некоторые из них:

