

10 полезных фраз для разговора с несовершеннолетним

1. «Я здесь, чтобы тебя выслушать - без оценок и нравоучений».
2. «Мне важно твое мнение: расскажи, как ты видишь эту ситуацию».
3. «Ты можешь говорить со мной - я не буду тебя осуждать».
4. «Даже если мы не во всем согласны, я уважаю твою точку зрения».
5. «Спасибо, что поделился - это помогает мне лучше тебя понять».
6. «Если сейчас не хочется обсуждать - все в порядке, я просто рядом».
7. «Давай подумаем вместе, как можно поступить».
8. «Я верю, что ты способен найти хорошее решение».
9. «Ты важен для меня, мне хочется тебе помочь».
10. «Мы можем вернуться к этому разговору позже, когда тебе будет комфортнее».



Не оставляйте несовершеннолетнего наедине с проблемой!

Рекомендуем своевременно обратиться за помощью специалиста!

Здоровый ребенок - основа сильного общества!



**Лечение ВСЕХ видов зависимостей
БЕСПЛАТНО, АНОНИМНО**

«Горячая линия»
по лечению наркозависимости
телефон: 8 (3812) 348-003

«Горячая линия»
по прекращению потребления табака
и лечению табачной зависимости
телефон: 8 (3812) 344-003

Телефоны (круглосуточные)
по вопросам лечения
наркологических зависимостей:

для взрослого населения
телефон: 8 (3812) 539-483

для детского населения
телефон: 8 (3812) 360-860

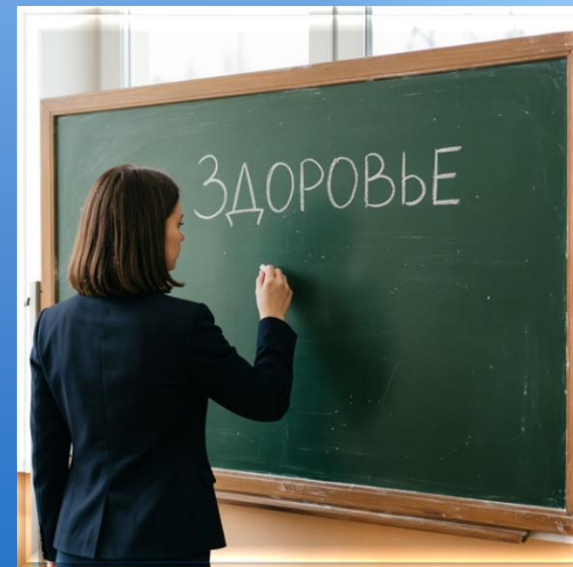
644046, г. Омск, ул. Учебная, д. 189
Телефон: 8 (3812) 30-27-25 (приемная)
Факс: 8 (3812) 53-08-83
E-mail: nd_mail@minzdrav.omskportal.ru
Internet: www.buzoond.ru

**Мы гарантируем качество, надежность,
безопасность и здоровье!**

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
«НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»

Профилактика употребления алкоголя среди несовершеннолетних

(для педагогов образовательных организаций)



Почему это важно

Употребление алкоголя несовершеннолетними особенно **опасно**: мозг еще формируется, и токсическое воздействие этанола может привести к стойким нарушениям когнитивных функций, эмоциональной регуляции и мотивации. Раннее начало употребления многократно повышает риск развития алкогольной зависимости в будущем.

Для образовательной организации профилактика - это вопрос здоровья, а также фактор безопасности, дисциплины и академической успешности обучающихся.

На что обращать внимание: ранние признаки риска

Педагогу стоит насторожиться при следующих проявлениях:

- **Изменения поведения:** раздражительность, резкие перепады настроения, замкнутость либо, наоборот, демонстративная бравада.
- **Снижение успеваемости и дисциплины:** пропуски, опоздания, невыполнение заданий, потеря интереса к учебе и внеклассным занятиям.
- **Внешние признаки:** запах алкоголя, покраснение глаз, несвязная речь, нарушение координации (особенно если это повторяется).
- **Социальные изменения:** смена круга общения, появление новых «взрослых» знакомых, скрытность, избегание разговоров о досуге.
- **Финансовые признаки:** просьбы о деньгах без объяснения причин, пропажа денег или вещей у одноклассников.

Важно: один признак не является доказательством употребления, однако совокупность нескольких - повод для деликатной беседы и привлечения специалистов.

Что может сделать педагог в рамках своей роли

1. **Создать безопасную атмосферу в классе.** Подросток скорее расскажет о проблемах, если чувствует, что его не осудят.
2. **Проводить профилактические занятия в формате диалога.** Лучше работают обсуждения реальных ситуаций, разбор мифов об алкоголе, развитие навыков отказа.
3. **Формировать критическое мышление.** Учить распознавать маркетинговые приемы и социальное давление.
4. **Поддерживать альтернативные формы активности.** Спорт, творчество, волонтерство, проектная работа.
5. **Работать с классом как с сообществом.** Формировать нормы взаимопомощи, чтобы подростку было проще сказать «нет» без потери статуса.



Практические идеи для занятий с несовершеннолетними

- **Разбор кейсов:** «Что бы ты сделал, если бы на встрече друзей («вечеринке») тебе настойчиво предлагали алкоголь?»
- **Ролевая игра «Отказ без потери лица»:** отработка фраз, которые помогают сохранить достоинство и отношения.
- **Медиаразбор:** реклама, клипы, фильмы - поиск и обсуждение скрытых посылов об употреблении алкоголя.
- **Проект «Альтернативный досуг»:** обучающиеся предлагают и защищают идеи, чем можно заняться вместо вечеринок с алкоголем.

ПОМНИТЕ

- **Профилактика – формирование навыков, а не запугивание.** Страшные истории и «лекции о вреде» почти не работают: подростки склонны недооценивать риски для себя.
- **Доверие важнее контроля.** Если подросток боится осуждения, он не расскажет о проблеме.
- **Ранние сигналы - это повод для поддержки, а не наказания.** Реакция «строго наказать» часто отталкивает.
- **Семья - ключевой союзник.** Важно выстраивать спокойный диалог с родителями.
- **Соблюдение границ и знание алгоритма действий обязательно.** Задача педагога - заметить, поддержать, зафиксировать, передать информацию.
- **Нормализация здорового образа жизни работает лучше, чем акцент на «запретном».** Включает формирование у подростков привлекательной альтернативы.