

КАК УБЕРЕЧЬ СТУДЕНТА ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ?

Особое внимание стоит обратить на времяпровождение студента. Как он проводит свой досуг? Есть ли у него хобби? С раннего детства стоит приучать ребенка к спорту и правильному питанию. Данная привычка поможет студенту в осознанном возрасте понять важность и ценность своего здоровья.

Для детей с раннего возраста главным примером являются родители, поэтому кто, если не они, покажет отношение к спорту, наркотикам и т.д.

Как правильно обсудить со студентом тему наркотиков?

1. Для разговора о наркотиках используйте возможности, которые возникают сами собой (например, просмотрели сюжет по телевидению, прочитали новость, статью в интернете, в социальных сетях). Спросите, что они думают о наркотиках. Но говорить следует без описания свойств наркотиков, без конкретных названий.

2. Не читайте наставлений, но расскажите студенту о своей позиции по отношению к наркотикам. Дайте им точную информацию. Не скрывайте от них ничего, что вам известно о наркомании. Знание всегда является силой. Только делайте это ненавязчиво и не пытайтесь их запугивать, потому что результат ваших усилий может оказаться обратным: «Запретный плод сладок».

3. Обсуждайте здоровую альтернативу наркотикам – спорт, хобби, книги, путешествия. Поддерживайте здоровые увлечения студента, чаще организовывайте совместный досуг (совместные занятия спортом, путешествия и т.п.).

4. Вы должны быть примером, так что не ждите, что вас воспримут всерьез, если будут видеть, что вы употребляете наркотики или выпиваете каждый вечер.

5. Поговорите со студентами о давлении со стороны сверстников и разработайте тактику, как этому противостоять.

Чаще всего студенты соглашаются попробовать наркотик из-за боязни быть изгоем в своем круге общения или из-за желания подражать, удержать контакты с ребятами, которых они считают авторитетными, чтобы их самих уважали и не считали трусами. Многие соглашаются даже тогда, когда на самом деле не испытывают желания и интереса попробовать наркотик.

Сказать нет – это целая наука, которую, кстати, не всегда до конца постигают даже взрослые, состоявшиеся люди. Важно вместе со студентом отыскать слова для отказа, чтобы в нужную минуту он не растерялся и вел себя уверенно. Объясните студенту, что, отказывая, важно смотреть собеседнику в глаза. Зачем становиться жертвой? Пусть он старается остаться

хозяином положения. Его голос должен быть твердым и уверенным. Студенту нечего стесняться в данной ситуации и не надо испытывать неловкости. Он имеет право принимать решения, говорить нет и не чувствовать себя виноватым – просто помогите ему это осознать. Он должен понимать, что если интересы его круга общения заключаются в употреблении наркотиков, то необходимо сменить круг общения на другой, не ведущий к саморазрушению. Это сложно, поэтому студенту будет нужна ваша поддержка. Одному ему не справиться.

6. Если они признались, что употребляют наркотики, сохраняйте спокойствие и очень подробно обсудите проблему.

7. Расскажите студенту об ответственности (в том числе уголовной), которой они могут себя подвергнуть даже при однократном употреблении наркотических веществ.

8. Убедитесь, что они понимают: что бы ни случилось, они могут прийти к вам за спокойной, мудрой помощью и советом!

9. Если же вы считаете, что студент не доверяет вашим словам, не можете установить с ним контакт и объяснить, чем опасно употребление наркотических веществ, вы всегда можете обратиться за анонимной (бесплатной) консультацией к специалисту.

DOI 10.51980/2021_16_298

Э.И. Савко, Ю.К. Бабич

ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА – КУРЕНИЕ – ГЛОБАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ЧЕЛОВЕКА

Молодой организм обладает большим запасом прочности благодаря наличию в нем защитных механизмов, противостоящих влиянию чужеродных веществ. Однако какая-то часть этих веществ все же способна нанести непоправимый вред здоровью.

Нет в мире человека, который хочет быть больным, однако больных с каждым годом становится все больше.

Что же такое «цивилизованность» самого человека, если благодаря ей он утрачивает целостность созидания и начинает стремиться к самым варварским формам саморазрушения [1; 2; 3; 4]?

Перед написанием работы были поставлены следующие задачи: 1) разработать анкету; 2) исследовать студентов и определить их отношение к физической культуре; 3) выявить вредную привычку, пристрастие к сигаретам.

Методика исследования. В своей работе мы провели анкетный опрос студентов по интересующим нас вопросам. В роли респондентов выступали