Профилактика курения и употребления алкоголя в подростковом возрасте

**Что такое профилактика алкоголизма, наркомании и табакокурения?**

 Это система мер, направленных на усиление факторов защиты среди населения от алкогольной, наркотической и никотиновой зависимостей.

В Республике Беларусь профилактика различных видов зависимостей остается одной из самых актуальных проблем. И особое место, конечно, здесь занимает профилактика среди подрастающего поколения, среди детей и подростков.

Эта работа ведется одновременно в нескольких направлениях:

* профилактика, основанная в семье (семейные и родительские программы);
* профилактика в учебных заведениях (школьные программы);
* профилактика в организованных общественных группах населения;
* профилактика с помощью средств массовой информации;
* профилактика, направленная на группы риска в учебных заведениях и вне их;
* систематическая подготовка специалистов в области профилактики;
* мотивационная профилактическая работа;
* профилактика рецидивов;
* терапия социальной средой;
* профилактика последствий, связанных с употреблением психоактивных веществ.

***Побороть дурные привычки  легче сегодня, чем завтра.
Конфуций (551 до н.э. — 479 до н.э.)***

**Специалисты разделяют профилактику алкоголизма,  наркомании и табакокурения на три стадии: первичная, вторичная и третичная.**

**Первичная профилактика**имеет своей целью предупредить начало употребления психоактивных веществ лицами, ранее его не употреблявшими. Первичная профилактика нацелена прежде всего на детей, подростков, молодежь.

Первичная профилактика способствует уменьшению количества людей, у которых может возникнуть зависимость, а её усилия направлены не столько на предупреждение негативных проявлений, сколько на сохранение или укрепление здоровья.

Профилактика должна осуществляться в полном объеме. Поскольку всегда легче предупредить заболевание, чем потом длительное время заниматься его лечением, причем не всегда успешно.

Полноценная профилактика должна проводиться не только в семье, в ней обязательно принимают участие все учреждения, где проводится учебный процесс, а также общественные организации.

Профессиональные группы лиц, работающие с детьми и подростками - учителя, школьные психологи, сотрудники других подразделений по работе с несовершеннолетними, нуждаются в выработке общего подхода к взаимодействию со своими подопечными. Для того чтобы обучить детей новым формам поведения, сформировать стрессоустойчивую личность, требуется, во-первых, самим обладать необходимыми для этого качествами и демонстрировать их в процессе профессионального взаимодействия с подростками, а во-вторых, обладать знаниями, умениями и навыками обучения способности эффективно преодолевать жизненные проблемы, развивать стереотипы здорового поведения.

 Профилактика наркомании и алкоголизма рассматривается как одно из важнейших и эффективных направлений профилактики неинфекционной патологии.

**Вторичная профилактика**является избирательной. Она направлена на людей, которые уже попробовали различные психоактивные вещества  и на людей, у которых уже формируются признаки зависимости.

**Третичная профилактика**направлена на людей, зависимых от психоактивных веществ, и является преимущественно медицинской.

Нас же будет интересовать главным образом первичная профилактика.

 Основные технологии и методы первичной профилактики зависимостей:

1. *Формирование мотивации на здоровый образ жизни.* Учеными установлено, что настрой человека на позитивное отношение и здоровый образ жизни более эффективно, чем запугивание последствиями курения, употребления алкоголя и наркотиков.

2. *Формирование мотивации на поддержку.* Каждый человек должен иметь возможность поделиться своим несчастьем или, наоборот, счастьем с другими и получить значимую поддержку. Важно научить людей помогать другим и знать, что в случае необходимости к ним тоже придут на помощь. Люди, у которых есть поддерживающие друзья (семья, друзья, коллеги), легче справляются со стрессами без употребления психоактивных веществ и могут эффективно решать задачи.

3. *Развитие защитных факторов здорового и социально-эффективного поведения.*Люди, имеющие поведенческие стратегии и развитые личностные, физические, психические ресурсы, более устойчивы к стрессам и у них меньше вероятность формирования зависимости.

4. *Предоставление знаний и навыков в области противодействия курению,  употреблению алкоголя и наркотиков у школьников, родителей, учителей и др.*

5. *Разработка альтернативных программ досуга людей.*

**ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ**

**Никотиновая зависимость зачастую является самой первой вредной привычкой в жизни человека.**Чаще всего дети пробуют первую сигарету еще в начальной школе. Резкий подъем количества курящих учеников происходит к концу школы – в выпускном классе курит половина учеников. Причем в последние годы среди мальчиков наблюдается определенная стабилизация количества курящих, а среди девочек рост увлечения табаком. Поэтому среди подростков сохраняется та же тенденция, что и среди взрослых курильщиков. А женское курение среди взрослых за последние десятилетия возросло более чем в два раза.

***Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье.***

***Генрих Гейне***

С курением, как и с любой другой проблемой, намного эффективнее бороться профилактикой, ведь бросить свою вредную привычку может не каждый. А если это и происходит, это уже после глубокого осознания проблемы, которое наступает, чаще всего после нанесения ощутимого вреда здоровью. Таким образом, профилактику курения необходимо начинать как можно раньше, лучше всего еще до школы.

**Профилактика курения строится на следующих принципах:**

**Дифференцированный подход.** Для каждой группы (младшие, средние и старшие классы, педагоги, родители) существует своя специфика обучения. Доза информации должна соответствовать зрелости нервно-психических процессов у детей, тому, насколько они готовы к ее восприятию.

Подобный подход должен быть и внутри возрастных групп, т.к. причины, провоцирующие курение, могут быть разными. Это заниженная самооценка, которая не позволяет ребенку чувствовать себя комфортно среди сверстников; низкий интеллектуальный уровень; ограниченность и отсутствие интереса к учебе; семейные проблемы (конфликты в семье, неполная семья, необеспеченность); наличие свободных денег; курение родителей.

Дети, которые начинают курить по первым двум из указанных причин, относятся к категории повышенного риска. В работе с такими учащимися важно партнерство учителей, психологов, медиков.

Психолого-педагогическая диагностика помогает адекватно построить воспитательную работу в классе.

**Принцип противопоставления.** В подростковой аудитории курение нужно рассматривать с позиции его отрицательного влияния на здоровье (что человек теряет) и выбора альтернативного поведения - ЗОЖ (что приобретает при отсутствии курения).

**Принцип модульного обучения.** Использование комплекса средств, включающих наряду с общепедагогическими методами обучения нестандартные формы предъявления информации.

**Раскрыть себя.**

Возможно, недостаток воспитания в семье спровоцировал закомплексованность, из-за которой подростки не могут раскрыть свои природные свойства, и единственным способом самоутверждения оказываются курение и приобщение к группе с аддиктивным поведением.

Разбор причин курения и поиск выхода из сложившейся ситуации - это тот самый ключ, поворот которого может изменить будущую жизнь школьника. Способствовать раскрепощению ребят, тому, чтобы они стали более уверенными, а не искали разрядку в сомнительных компаниях, сигаретах, алкоголе или наркотиках, может творческая работа.

Очень полезно подобрать литературу по теме и поручить ученику подготовить сообщение с ее использованием. Важно разобрать вместе с подростком сущность содержания и основные положения будущей работы, продумать варианты возможных вопросов его одноклассников и ответов, выступление обязательно надо отрепетировать. Дети могут проводить такие доклады и на классных часах, и на общешкольных мероприятиях, и в рамках образовательных дисциплин.

Для переоценки самого себя особенно важны успехи в учебе. Помощь на дополнительных занятиях, привлечение в кружки и спортивные секции могут быть весьма эффективны в формировании нового отношения к товарищам и к учебе в целом.

**ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ 6-11 ЛЕТ**

Курение в младшем школьном возрасте встречается в единичных случаях. При этом необходимо различать два вида раннего курения — «игру», основанную на любопытстве, подражании взрослым, случайном нерегулярном экспериментировании, и раннее начало курения, связанное с педагогической запущенностью ребенка и его вовлеченностью в компанию старших курящих подростков.

Таким образом, если первый вид курения является прямым объектом профилактической работы, то второй помимо этого должен дополняться психологической и педагогической коррекцией поведения ребенка.

Проведение профилактики курения среди детей младшего школьного возраста, традиционно основанной на разъяснении вредных последствий курения для организма, затрудняется отсутствием у детей этого возраста базисных знаний из области анатомии и физиологии человека, и поэтому у них складывается абстрактное, личностно незначимое отношение к курению. Это обусловливает определенные требования к ранней профилактике курения. Так, чтобы сообщить детям о вредном воздействии табачного дыма на дыхательную систему человека, необходимо в образной и доступной форме объяснить, как функционирует эта система и почему ее нужно беречь.

Другой задачей ранней профилактики является правильная расстановка акцентов при подаче материала. Основным направлением профилактической работы должно стать обоснование необходимости сохранения и поддержания здоровья в любом возрасте, для чего весьма важно избегать вредных привычек, и в частности курения. Такая постановка вопроса создает основу для формирования здорового образа жизни в целом. В отличие от этого запугивание последствиями курения не только перестает восприниматься детьми, но и формирует у них неосознанный страх за здоровье курящих родителей, поведение которых они не могут изменить. Возникающая при этом эмоциональная напряженность может стать одной из психологических предпосылок будущего курения.

Нередко в беседе о курении дети спрашивают, почему взрослые курят, если это вредно, и почему продают сигареты, если все знают об их вредном воздействии. В этом случае нужно сообщить детям, что курение входит в привычку, от которой бывает очень трудно избавиться. Курящие, взрослые знают о вреде курения и чаще всего хотели бы бросить курить, но уже не могут сделать этого без специальной помощи. Иными словами, сигарета вызывает привыкание и лучше вовсе не начинать курить. Важно подчеркнуть, что именно факт привыкания к табаку очень мало осознается юными курильщиками.

Особое внимание нужно уделить работе с родителями, так как они по-прежнему оказывают значительное влияние на формирование привычек ребенка, его жизненных установок и будущего стиля жизни. Однако 80% курящих родителей считают, что их дети не будут курить, в то время как статистика говорит об обратном — большинство курильщиков выросли в семьях, где отец или мать курили. Родителям необходимо понять, что раннее начало курения связано с их собственными ошибками в воспитании, что наступил момент серьезно ознакомиться с основами профилактики, запастись нужными аргументами и терпеливо объяснить ребенку его ошибку.

Таким образом, можно сформулировать основные задачи ранней профилактики курения среди детей 6—11 лет.

1. Формирование представления об основных системах организма человека и их функционировании.

2. Разъяснение полезного влияния физических упражнений и закаливания на организм человека и вредного влияния курения.

3. Разъяснение причин курения взрослых — однажды приобщившись к курению, человек совершает ошибку, а потом не может избавиться от этой привычки.

***Притча о табаке***

*В одном восточном городе жил мудрец. Однажды шел он по базару и увидел толпу возле торговца табаком.*

*Мудрец подошел к ним и сказал: у табака, по крайней мере, есть три полезных свойства: курящего никогда собака не укусит, вор ночью к нему не заберется и никогда он не будет старым.*

*Торговец, обрадованный похвалой своему товару, попросил его объяснить почему.*

*Мудрец сказал: «У курильщика рано начинают болеть ноги, он хромает, ходит с палочкой. А какая же собака укусит человека с палкой? У него появляется кашель по ночам, а какой же вор заберется в дом, где не спят? И они обычно рано умирают, не дожив до старости».*

*Люди, послушав мудреца, стали в задумчивости расходиться.*

**ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ 11 - 13 ЛЕТ**

С наступлением подросткового возраста риск начала курения резко возрастает. Если в младшем школьном возрасте свыше 95% учеников отрицательно высказываются о курении как подростков, так и взрослых, то с наступлением подросткового возраста картина резко меняется — оказывается, что прежние установки уже не действуют.

В подростковом возрасте взрослые утрачивают свое влияние и все большую значимость приобретает общение со сверстниками. Это связано с тем, что подросток, с одной стороны, озабочен поиском своего стиля поведения, а с другой — не хочет ни в чем отставать от членов своего коллектива. Именно поэтому учащаются попытки курения и оно приобретает характер эпидемии, которая может охватить коллектив класса.

 Проблема преодоления давления группы сверстников в подростковом возрасте является основной с точки зрения профилактики курения, а информирование о вредных последствиях курения может иметь только вспомогательный характер. В то же время опыт работы показал, что большинство подростков не умеют достаточно четко сформулировать свои аргументы "за" и "против" курения. Это может означать, что информация о влиянии курения на организм человека в их представлении носит неопределенный, аморфный характер. Кроме того, общаясь со сверстниками, подростки не могут выразить свое отрицательное отношение к курению достаточно определенно, не вступая при этом в конфликтные отношения с группой. Как правило, подросток не осознает, что степень эмоционального давления группы обратно пропорциональна его статусу в ней. Иными словами, чем ниже статус подростка, тем меньше его влияние на группу, а значит, тем больше действий, с которыми он в душе не согласен, ему придется совершить в угоду групповым нормам.

Таким образом, профилактика курения в подростковом возрасте особенно необходима и должна проводиться с учетом возрастно-психологических особенностей. Одной из форм профилактики является проведение групповых дискуссий на темы, связанные с курением. В ходе подобных дискуссий подростки не только четко формулируют аргументы против курения, но и активно используют их в ходе обсуждения. Результатом проведения такого занятия является формирование группового мнения, что особенно важно.

Другой формой профилактики курения в подростковом возрасте является проведение ролевых игр, в ходе которых проживаются и проигрываются основные ситуации, связанные с курением и давлением сверстников. По мнению подростков, труднее всего бывает отказать не только группе, но и своему ближайшему другу, который настойчиво предлагает курить. Проведение такого рода игр показало, что основной ошибкой подростков является хаотическая и разноплановая аргументация своего отказа закурить, абсолютное неуважение к своему мнению, нечеткость собственной позиции.

 Таким образом, психологический тренинг в ходе ролевой игры направлен на профилактику курения, личное развитие и обучение навыкам общения. Безусловно, проведение таких занятий, как групповые дискуссии и ролевые игры, требует от учителя определенной специальной подготовки, однако основным фактором является умение установить неформальный контакт с группой в обстановке непринужденности и взаимного принятия. Ни в коем случае нельзя "вызывать" к доске для участия в ролевой игре на основании того, что данный ученик курит. Обычно задачей, формулируемой для детей, является отработка навыков умения побеждать в споре, не поддаваться на уговоры: а вся группа оценивает, насколько игра "актеров" правдива и достоверна. Курение в этом случае является как бы случайной темой, выбранной для игры. Такой недирективный метод позволяет подросткам раскрыться полнее.

Другим методом, используемым в профилактике курения в подростковом возрасте, является демонстрация наглядного пособия "курящая кукла". Этот метод сочетает в себе элементы наглядного обучения и аверсивных (вызывающих отвращение) методов борьбы с курением. С описанием наглядного пособия «Курящая кукла» можно ознакомиться по ссылке: <http://festival.1september.ru/articles/311824/>

Таким образом, профилактика курения в подростковом возрасте дает:

1. Достоверную информацию о влиянии курения на организм человека.

2. Умение четко формулировать аргументы против курения.

3. Умение противостоять давлению сверстников.

***Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты мужчина.***

***Потом пытаешься бросить курить, чтобы доказать,***

***что ты мужчина.
Жорж Сименон***

**ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ 14 -17 ЛЕТ**

По данным массовых обследований, количество курильщиков в старших классах резко возрастает. Мотивы, побуждавшие курить младших подростков, утрачивают свою значимость — уже не надо кому-то доказывать свою взрослость. В отличие от подростков, у старшеклассников в меньшей степени выражена эмоциональная зависимость от группы сверстников и на первый план выдвигаются формы поведения, выражающие индивидуальность.

Наряду с поиском своего места в жизни, выявлением своих способностей, склонности к той или иной профессии, большую значимость приобретает осознание себя как представителя пола, и этой идее во многом подчиняется формирование своего социального образа. С этой точки зрения большую роль играет реклама, которая в той или иной степени оказывает воздействие на формирующийся стиль жизни и самовосприятие молодого человека или девушки. Соединение идеи курения с такими понятиями, как молодость, красота, жизненный успех, победа, в значительной степени укрепляет социально-психологическую мотивацию курения. Одновременно с этим на первый план выдвигается другая проблема — для многих старшеклассников курение уже стало привычкой, формируется фармакологическая зависимость от табака. Это значит, что "курить или не курить" уже не только вопрос "хорошего поведения" — молодые люди начинают понимать, как трудно отказаться от курения, даже если знаешь, что это вредно для здоровья. Таким образом, в старшем школьном возрасте тема отказа от курения приобретает значимость.

Еще одна проблема, связанная с курением и актуальная для юношества — это проблема здоровья и красоты женщины, деторождения, материнства и охраны матери и ребенка от пагубного влияния табачного дыма.

Одной из тем профилактической работы может стать обсуждение влияния курения на внешность женщины и вреда курения для будущего потомства. В то же время, рассказывая о вредном влиянии табака, очень важно строго придерживаться фактов и не впадать в морализаторство! Слишком сильный нажим и демонстрация "отвращения" курящей девушке могут привести к противоположному результату, поскольку и в этом возрасте еще силен мотив негативного поведения, противопоставления себя миру взрослых. Так, например, нередко рассказывают о том, что курящая девушка становится непривлекательной, перестает нравиться и т.д. В то же время конкретные примеры в жизни старшеклассниц противоречат этому утверждению, что вызывает недоверие и ко всей остальной информации о вреде курения.

Важно подчеркнуть, что отказ от курения позволяет восстановить утраченную привлекательность и чем раньше это произойдет, тем лучше для сохранения внешности.

 В то же время разговор о влиянии курения на здоровье будущих детей не должен допускать компромисса. Нужно указать на недопустимость курения во время беременности, грудного вскармливания, так как это уже касается не личного пристрастия женщины, а жизни и здоровья ребенка, нарушения его права на здоровье. И юношам, и девушкам нужно знать о вреде пассивного курения для детей и об ответственности курильщика перед членами своей семьи.

Иными словами, **курение перестает быть личным делом каждого, если оно вторгается в личную жизнь других людей.** Этот тезис может найти свое развитие в дискуссии на тему о правах курящих и некурящих или о том, могут ли дети упрекать своих родителей в том, что они курят.

Таким образом, можно сформулировать основные темы профилактической работы среди старших школьников:

1. Как бросить курить.

2. Курение, женщина, красота.

3. Курение и материнство.

4. Права курящих и некурящих.

5. Курение и реклама.

Молодых курильщиков надо ознакомить с методами отказа от курения, которые они могли бы применять самостоятельно. Эти приемы могут быть изложены в лекциях и в виде памяток.