

Лекция-беседа для учащихся и родителей на тему: «Профилактика курения, алкоголизма, наркомании у детей»

*Привычка к употреблению алкоголя
вредит человечеству больше,
чем война, голод и чума вместе взятые*

Чарльз Дарвин

Исследования все чаще связывают факты жестокого обращения и неудовлетворения основных жизненных потребностей детей с такими серьёзными пожизненными проблемами как депрессия, суицид, алкоголизм и наркомания. У подростков, переживающих физическую жестокость со стороны родителей, вероятность алкоголизма и наркомании выше в 6-12 раз. При долговременных стрессах возникает потребность в искусственных успокоительных средствах, поэтому дети начинают довольно рано курить, употреблять наркотики, алкоголь, транквилизаторы, токсические вещества.

Полный список причин детского алкоголизма, наркомании и табакокурения очень широк, но все они связаны с недостаточным вниманием взрослых к своим детям.

Семья наряду со школой, сверстниками, СМИ и др. играет роль важного, возможно, самого важного фактора в борьбе с распространением табакокурения, алкоголизма и наркомании среди подростков. Многочисленные исследования, проведенные в последние годы, показали, что именно ситуация, сложившаяся в семье во многом определяет, насколько велика вероятность приобщения подростков к употреблению психоактивных веществ. В семейном воспитании ведущими профилактическими задачами выступают раннее воспитание устойчивых интересов, развитие способности любить и быть любимым, формирование умения занять себя и трудиться. Родители должны понимать, что они формируют потребности личности через вовлечение ребенка в различные виды активности – спорт, искусство, познание. Если к подростковому возрасту позитивные потребности не сформированы, личность оказывается уязвимой в отношении негативных потребностей и занятий.

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:

1. профилактика, основанная в семье (семейные и родительские программы);
2. профилактика в учебных заведениях (школьные программы);
3. профилактика в организованных общественных группах населения;
4. профилактика с помощью средств массовой информации;

5. профилактика, направленная на группы риска в учебных заведениях и вне их;
6. систематическая подготовка специалистов в области профилактики;
7. мотивационная профилактическая работа;
8. профилактика рецидивов;
9. терапия социальной средой;
10. профилактика последствий, связанных с употреблением психоактивных веществ.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

Будет ли профилактика табакокурения подростков и молодежи успешной или нет, во многом зависит от семьи. Что же надо знать, в чем следует разобраться, чтобы ребенок не курил? Попробуем ответить на этот вопрос.

1. **Табакокурение – это проблема.**

Конечно, проблема, никто не спорит! Но, как это ни странно звучит, не все родители считают, что курение – «страшная проблема». «Мой ребенок курит? Это ужасно!.. Не смей курить!». Но это внешняя, так сказать, рефлекторная реакция. А на самом деле... «Покуривает – плохо, конечно, но, слава Богу, не пьет и не колется. Курить пробуют все, и мы пробовали, никто от этого не умер... Беседу, конечно, надо провести, поругать...» В действительности же от нашего отношения очень много зависит. Нам самим важно осознать, что табакокурение – серьезная проблема. Всем известно, что курить вредно, известно, почему вредно, но – посмотрите вокруг – число курящих людей огромно. У вашего ребенка есть все шансы попасть в зависимость от табака.

2. **Мы не курим.**

Если мы хотим, чтобы ребенок не курил, тогда и сами не должны этого делать. Родители несут ответственность за детей, в частности, она предполагает осознанное отношение к своему поведению. В идеале, ребенок, с самого раннего возраста должен видеть, что его близкие не курят, а точнее, не должен наблюдать курение близких ни в каких ситуациях. Известно, что многие люди курят изредка, в некоторых случаях, например, когда сильно нервничают, очень расстроены, во время вечеринок. С детства ребенок берет за образец поведение значимых взрослых и с возрастом начинает вести себя по усвоенной модели. Если ребенок видит вас курящим и слышит, что курить нельзя, он скорее последует вашему примеру, чем прислушается к словам.

Притча о здоровой привычке

Сын-подросток пришел как-то домой с запахом табака. Отец же радостно воскликнул:

— Сын, я думал, что ты еще маленький, а ты уже взрослый — курить пытаешься! Не знал я, где найти напарника для бега по утрам, а вот он, вырос! Одна беда, вставать очень рано приходится. Но раз куришь — значит, ты уже взрослый, проснешься! Завтра с утра встанем пораньше и начнем!

Несколько лет они бегали вместе. Отца уже нет в живых. Сын уже своих детей растит, но все так же бегают по утрам — привычка!

Единая позиция семьи и школы.

Необходимое условие для успешного проведения работы по профилактике курения подростков – общность позиций семьи и школы. Если вы равнодушно относитесь к деятельности школы, направленной на профилактику курения, вы можете спровоцировать аналогичную реакцию подростка. Поэтому ваша заинтересованность и поддержка повысят эффективность профилактической работы. Большую пользу приносит непосредственное включение родителей в организацию и проведение профилактических мероприятий.

ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА И НАРКОМАНИИ

Особую тревогу общества вызывает стремительное нарастание тенденции злоупотребления молодежью алкогольных напитков и психоактивных веществ. Можно выделить два периода в формировании установки на злоупотребление алкоголем и наркотиками – до и после начала приема. Первичные установки появляются в результате усвоения детьми обычаев, норм и правил, действующих в социальном окружении, их преломлением через собственную личность и отношением к наблюдаемым явлениям. Так, в пьющих семьях ребенок усваивает положительное отношение к алкоголю, если родитель – потребитель алкоголя является для ребенка объектом любви и уважения. Вторичные установки формируются в результате пробы алкоголя или наркотика и формированием собственного отношения их употреблению.

Поскольку детский алкоголизм и наркомания приводит к необратимым нарушениям здоровья и очень сложно поддается лечению, особенно важна профилактика заболевания.

Как известно, определенные жизненные ситуации могут способствовать, либо наоборот препятствовать началу употребления веществ. Те обстоятельства, что способствуют их употреблению, называются факторами риска, а те, что способствуют снижению – факторы защиты. В течение жизни на человека воздействуют как те, так и другие факторы.

Профилактика имеет перед собой цель усилить факторы защиты и по возможности нейтрализовать факторы риска.

Факторы риска:

1. проблемы с психическим или физическим здоровьем ребенка;
2. дети, рожденные и воспитанные родителями-алкоголиками;
3. общение с людьми, регулярно употребляющими алкоголь, и отсутствие устойчивости к давлению сверстников;
4. личностные качества (низкий уровень развития интеллекта, низкая самооценка, переменчивость настроения, неуверенность в себе, нежелание придерживаться социальных норм, ценностей и поведения и т.д.);
5. раннее начало половой жизни;
6. частые конфликты в семье, низкий уровень дохода в семье;
7. плохая успеваемость в школе, нежелание учиться;
8. проблемы при общении с родственниками, сверстниками.

Факторы защиты:

1. благополучие в семье, сплоченность членов семьи, хорошее воспитание, отсутствие конфликтов в семье;
2. высокий уровень интеллекта, физическое и психическое здоровье, устойчивость к стрессам;
3. высокий уровень достатка, обеспеченность жильем;
4. регулярное медицинское наблюдение;
5. низкий уровень криминализации в населенном пункте;

6. высокая самооценка, способность эффективно решать возникшие проблемы, устойчивость к давлению, умение контролировать эмоции и свое поведение;
7. соблюдение общественных норм.

С психолого-педагогической точки зрения все факторы алкогольной и наркотической зависимости разделяются на факторы среды (объективные) – социально–психологические и факторы личности подростка (субъективные) – психологические. Соответственно в вопросах профилактики выделяются также два основных направления:

– во–первых, работа со средой обитания подростка (выделение факторов риска и их нейтрализация);

– во–вторых, работа с личностью учащегося: воспитание и развитие устойчивости к неблагоприятным социально–психологическим факторам и воздействиям.

Важными являются навыки асертивности и отказа от предложения употребить психоактивные вещества. Эти умения базируются на жизненных навыках и ресурсах личности подростка (навыки постановки целей, принятия решения, групповой дискуссии, навыки персональной и социальной компетентности, навыки разрешения проблем).

Некоторые дети, даже когда они подвергаются многим факторам риска, не употребляют наркотиков и алкоголя. Исследования показывают, что от употребления алкоголя и наркотиков удерживает целый ряд защитных факторов:

1. чувство юмора;
2. внутренний самоконтроль, ребенок чрезвычайно целеустремленный; стрессоустойчивость;
3. важность взаимоотношений по крайней мере с одним взрослым человеком помимо родителей. Учитель может иметь огромное влияние на поведение ребенка;
4. привязанности – склонность жить по законам и нормам общества, школы, общины и/или семейным стандартам:
 - преданность, близость, открытость;
 - обязательства перед социальной группой и возложенные на нее надежды;
 - убеждения и совпадающие с принятыми в социальной группе нравственные ценности (семья, школа);
 - условия, способствующие возникновению привязанностей:
1. возможность активного участия в работе социальной группы. Учащийся имеет определенные обязанности и добивается успехов в их выполнении;
2. успешное овладение необходимыми умениями;
3. признание и одобрение умелых действий.
4. Нормы, исключаящие употребление алкоголя и наркотиков, принятые: в семье, в школе, в окружении.

Составители:
Педагог-психолог – Тугуз Р.А.
Социальный педагог –Тлиш Ш.З.