

Профилактика проблемного поведения подростков

Отклоняющееся поведение подростков. Формы аддиктивного (зависимого) поведения подростков (курение, алкоголизм, наркомания и др.). Причины зависимого поведения. Профилактика зависимостей в подростковой среде. Роль родителей в предупреждении отклоняющегося поведения подростков

Дети и молодое поколение, пережившие кризисную социально-психологическую ситуацию и не имеющие жизненных навыков, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность, здоровый и эффективный жизненный стиль, нуждаются в обучении новым для них формам поведения, формировании стрессоустойчивой личности, способной самостоятельно, эффективно и ответственно строить свою жизнь.

Обследование подростков в различных регионах мира показывает, что у них имеются выраженные факторы риска наркотизации и алкоголизации, лежащие в основе глубоких психосоциальных расстройств. Поэтому, говоря об употреблении психоактивных веществ подростками и молодежью, прежде всего, следует знать о специфическом феномене, представляющем собой конгломерат признаков, включающий множество проблем, таких как семейное неблагополучие, коммуникативные проблемы в семье и со сверстниками, уходы из дома, плохая успеваемость и непосещение школы, ранняя беременность и т.д. Как правило, различные поведенческие, эмоциональные, физические расстройства у подростков и употребление ими психоактивных веществ тесно взаимосвязаны.

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, а у подростков, переживших сексуальное изнасилование – в 18-21 раз (Дюб и др., 2005).

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 (факторы риска и защитные факторы). Современные модели, на основе которых строятся в настоящее время наиболее эффективные профилактические программы, выделяют семью, как отдельный субъект профилактической работы.

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:

- 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 продемонстрировать 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 суть 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, лично незначимое отношение к курению. Это обуславливает 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 хромотает, 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 возрастнo-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.

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!

3. Уважение к некурящим.

В жизни часто бывает не так, как хотелось бы, и в число значимых взрослых подростка входят курильщики. Как следует поступать в этом случае?

Во-первых, не надо прятаться и пытаться скрыть дурную привычку, все равно не получится – обоняние у подростков острее, чем у взрослых. Это не даст желаемого эффекта, но вполне может подорвать доверие подростка к вам, а также даст плохой пример: если куришь, то надо просто скрывать это от взрослых – и никаких проблем. В такой ситуации следует честно поговорить с подростком, признать наличие у себя пагубного пристрастия, а старшему подростку рассказать, как вы начали курить, объяснить, что хотели бы бросить и даже попробовали, но это оказалось очень сложной задачей. Таким откровенным признанием вы не подорвете свой авторитет, и ваши отношения станут более доверительными.

Во-вторых, курящий член семьи должен уважительно относиться к остальным, ни при каких обстоятельствах не позволять себе курить дома, в обществе некурящих, заставляя их дышать дымом. Не следует также разбрасывать по комнатам пачки сигарет, держать несколько пепельниц, тем более, заполненных окурками. Кроме того, курящий человек должен демонстрировать уважение к людям в обществе: не закуривать на улице при большом скоплении народа, курить только в отведенных для этого местах, не бросать окурки, пустые пачки и т.д. Такое поведение показывает подростку, что некурение – нормальное поведение человека, а курение накладывает определенные ограничения и курильщики не хозяева положения.

Если вы решили бросить курить, это заслуживает всяческого уважения. Вы можете рассчитывать на поддержку близких, в том числе подростка. Конечно, нужно поделиться с ним своим решением, но не следует активно вовлекать его в этот процесс (особенно это касается младших подростков), т.к. такая ситуация может привлечь излишнее внимание к проблеме и спровоцировать интерес.

Если же вы курите и не считаете эту привычку такой уж дурной, вам правится процесс курения, вы считаете, что это красиво и стильно, тогда вы не можете требовать от подростка соблюдать запрет на курение. Будьте последовательны в своих действиях и словах!

4. Правила для курильщиков.

В том случае, когда никто из домашних не курит, но у вас есть курящие друзья, в семье должны быть установлены правила, относящиеся к курению. Например, даже самым лучшим друзьям нельзя курить у вас дома, в присутствии детей.

5. 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.

6. Поговорите со своим ребенком.

Надо ли с ребенком говорить о курении? Когда начинать проводить беседы? О чем говорить? А может, лучше не говорить вообще? Конечно же, беседовать с ребенком, подростком о курении нужно, но при этом соблюдать некоторые условия:

- Разговор должен проходить в доверительной обстановке, обязательно на равных;
- Нельзя доминировать в разговоре, навязывая свою точку зрения;
- Нужно выяснить знания ребенка по проблеме и его отношение к ней и на этой основе строить дальнейший разговор;
- Таких бесед не должно быть слишком много, нельзя постоянно и по любому случаю говорить о вреде курения.

7. Установление причин курения.

Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить, и постараться нейтрализовать причины.

8. Фразы, которые не рекомендуется произносить в разговоре с подростком, и предполагаемая ответная реакция на них.

Фраза	Реакция
«Ты еще мал курить!»	«Отлично! Как только вырасту... Хотя я уже взрослый»
«Чтоб я не видел тебя с сигаретой!»	«Нет проблем! Буду курить в более приятной компании»
«Курят только глупые люди»	«Может твой дядя Петя и глупый, а я знаю много отличных ребят, и все они курят»
«Не смей курить!»	«Не надо мне приказывать!»
«Увижу с сигаретой – выгоню из дома!»	«Какая ерунда! Любопытно на это посмотреть»
«Сигарета – это яд. Капля никотина убивает лошадь»	«Это банально, к тому же я не лошадь»
«Вот сейчас ты куришь, а потом начнешь пить и употреблять наркотики»	«А что, можно попробовать!»

Подобно тому, как бывает болезнь тела,

бывает также болезнь образа жизни
Демокрит Абдерский

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:

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

Факторы защиты:

- благополучие в семье, сплоченность членов семьи, хорошее воспитание, отсутствие конфликтов в семье;
- высокий уровень интеллекта, физическое и психическое здоровье, устойчивость к стрессам;
- высокий уровень достатка, обеспеченность жильем;
- регулярное медицинское наблюдение;
- низкий уровень криминализации в населенном пункте;
- высокая самооценка, способность эффективно решать возникшие проблемы, устойчивость к давлению, умение контролировать эмоции и свое поведение;
- 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:

- чувство юмора
- внутренний самоконтроль, ребенок чрезвычайно целеустремленный; стрессоустойчивость;
- важность взаимоотношений по крайней мере с одним взрослым человеком помимо родителей. Учитель может иметь огромное влияние на поведение ребенка;
- 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:
 - возможность активного участия в работе социальной группы. Учащийся имеет определенные обязанности и добивается успехов в их выполнении;
 - успешное овладение необходимыми умениями;
 - признание и одобрение умелых действий.
 - Нормы, исключая употребление алкоголя и наркотиков, принятые: в семье, в школе, в окружении.

*Тормозить себя нужно
на каждом шагу,
и это должно превратиться
в привычку...*

Человек без тормоза

— это

испорченная

машина

А.С. Макаренко

В настоящее время профилактика потребления психоактивных веществ во многих школьных коллективах представлена чаще всего тематическими лекциями школьных психологов, врачей психиатров-наркологов, либо работников органов внутренних дел, а также тематическими учебными занятиями, которые иногда проводятся по типу дискуссии на заданную тему. Подобный подход не отвечает основным требованиям к предупреждению употребления психоактивных веществ в связи с тем, что в нем отсутствует последовательность, непрерывность, учет реальной ситуации.

Для активноподключенной профилактической работы необходим переход от установок по информированию детей о негативных последствиях алкоголизации и наркотизации к формированию у детей ценностного отношения к здоровью, активной психологической защиты от предложений "попробовать, принять наркотик"; к формированию не только индивидуальной жизнестойкости, но и групповых форм противодействия (на уровне детского коллектива) различным формам алкоголизации, наркотизации и отклонений в поведении.

Конечно, среда формирует, но...

Исследования показывают, что подростки, устойчивые к наркотикам, обладают следующими общими качествами:

- они имеют низкие показатели психологической внушаемости, т.е. они самореферентные;
- обладают (часто бессознательно, интуитивно) своими индивидуально-психологическими, достаточно конструктивными способами преодоления стрессовых переживаний и конфликтных ситуаций, умеют без напряжения общаться, уверены в себе, разумны и рассудительны;
- стремятся и способны удовлетворять интерес и любопытство к интимным и таинственным сферам жизни, минуя потерю сознательного контроля, а если такое происходит, умеют отдавать себе отчет в произошедшем, способны к более или менее адекватной самооценке то, что в психологии часто называют способностью к рефлексии.

Отсюда становятся понятными основные базовые направления весьма эффективной психопрофилактической и педагогической работы с подростками.

1. Стрессопрофилактика.

Это не столько нейтрализация стресс-факторов, воздействующих со всех сторон на подростка (часто нейтрализация или исключение этих факторов бывает просто невозможной, например, таких, как отношения в семье, жилищные, материальные условия жизни подростка, социальное окружение и пр.), а обучение, воспитание и развитие в нем способности к самостоятельному, цивилизованному, психологически эффективному способу их (стресс-факторов) преодоления, а также сознательной психологической саморегуляции.

2. Снижение внушаемости в процессе психоактивных тренингов и психокоррекционных упражнений.

3. Психологическая коррекция свойственного подросткам любопытства и интереса к нездоровым переживаниям особых состояний сознания способами, раскрывающими положительный личностный потенциал на основе сенсомоторной активности (аутотренинги, медитативные тренинги, транс–контрольные психотехники и т. д.).

Все эти три направления работы могут быть организованы при достаточной грамотности педагогического коллектива школы, включающего подготовленных соответствующим образом школьных психологов и социальных педагогов.

Взросление подростков «переполнено» переживаниями внутриличностных противоречий, взаимоисключающих побуждений. Внутренняя противоречивость и мотивационная «расщепленность» на чувственно-телесном (организмическом) уровне проявляются как личностная беспомощность. Если подобное состояние души и тела подростка становится хроническим, то употребление алкоголя и наркотических веществ может оказаться для него одной из наиболее вероятных альтернатив «плохому самочувствию». Плохое самочувствие – результат не завершаемых столкновений в субъективном пространстве подростка взаимоуничтожающих друг друга потребностей и мотивов.

К сожалению, ни в семье, ни в школе не учат подростка тому, как преодолевать и разрешать внутриличностные рассогласования и противоречия. Здоровый образ жизни как панацея от всех проблем в подростковом возрасте актуально не привлекает. Физкультура и спорт, художественная самодеятельность, интересные экскурсии, книги, участие в олимпиадах, все, что принято называть занятостью подростка, само по себе не обеспечивает ему психологическую устойчивость к возникновению зависимостей. Как показывает практика, не обеспечивают психологическую защиту и пищевые добавки, витамины, диеты. Обучение подростков копинг-стратегиям (стратегиям преодолевающего поведения) в отношении жизненно важных проблем ориентируется на когнитивные, рациональные «подавления» одних (негативных) побуждений другими (позитивными с точки зрения воспитателя). Однако результат такого обучения остается для личности подростка внешним, не находит чувственно-телесного резонанса, а значит отчуждается.

Содействуя подросткам в решении их задач взросления, можно сформировать у них чувственно-телесную и личностно-психологическую устойчивость к негативным зависимостям.

В книге «Профилактика наркотизма: теория и практика» под ред. С.В.Березина, К.С.Лисецкого (книгу можно найти по ссылке <http://klex.ru/a8q>) представлены сравнительный анализ программ профилактики наркомании, а также программа работы с подростками, направленная на содействие им в решении задач взросления как наиболее результативного средства профилактики наркотической зависимости. В программу включены блоки работы с самими подростками, родителями, учителями, а также представлены формы работы с подростками, уже имеющими опыт употребления психоактивных веществ. Комплексный подход, сочетающий в себе все возможные формы работы с подростком и его окружением, позволит обеспечить эффективность профилактической деятельности.

Далеко не каждый человек, даже обладающий хорошими профессиональными знаниями способен эффективно работать с детьми, устанавливая с ними партнерские отношения. Специалист до начала работы должен четко осознать, в каких ролевых позициях он будет выступать перед детьми и к каким последствиям это может привести.

Специалисты, имеющие опыт ведения детских и подростковых профилактических групп выделяют следующие важные способности ведущего:

- Умение войти в мир подростков, не нарушая границ личности (своей и подростка);
- Умение создать безопасную и поддерживающую обстановку;
- Умение нести знания «между слов», т.е. умение пользоваться невербальным компонентом общения;

- Помнить и уважать себя в детском и подростковом возрасте;
- Знание подростковых стилей и способов овладения материалом и иметь большой багаж различных форм активности;
- Уметь получать удовольствие от работы с подростками и веселиться вместе с ними.

Специалист должен иметь свою собственную определенную позицию по отношению к употреблению психоактивных веществ. Подростки, как никто другой, остро чувствуют ложь и замешательство взрослых. До начала работы по предлагаемым программам, ведущий должен прояснить для себя какое место в его жизни занимают психоактивные вещества и быть готовым говорить об этом с детьми. В 80% случаев ребята на занятиях спрашивают ведущего о том, пьет ли он спиртные напитки, курит ли сигареты, и если да, то зачем. Ведущие профилактических программ для детей и подростков должны стремиться к полному исключению психоактивных веществ из своей собственной жизни.

Профилактическая деятельность в семье.

Жизненно необходимой средой для подростка несомненно является семья.

В семьях, в которых родители не устанавливают четких норм поведения, в которых дети остаются предоставленными самим себе и где дисциплинарная практика чрезмерно сурова и непоследовательна, подростки подвергаются большему риску совершения правонарушений и частого употребления алкоголя и наркотиков. Здоровые, эмоционально насыщенные, отношения в семье чаще всего являются фактором, предотвращающим тягу ребенка к алкоголю и наркотикам.

Именно формирование семьи как социально-поддерживающей системы является основой профилактической деятельности.