**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, 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:

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.

***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.

**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.

1. ***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 бегает по утрам — привычка!*

1. ***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, чтонекурение – 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  
ДемокритАбдерский***

**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 ассертивности 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, исключающие 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***