**Конспект педвсеобуча «Профилактика детской наркомании, алкоголизма, табакокурения у детей дошкольного возраста»**

**Профилактика курения, алкоголизма, наркомании у детей, переживших травму**

    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.

     В методической рассылке № 8 2014 года рассказывается об основных причинах возникновения зависимостей у детей и подростков. В данной методической рассылке представлены основные важные аспекты в работе специалистов и замещающих родителей по профилактике курения, алкоголизма и наркомании у детей, переживших травму.

***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 с детским садом, 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 нашей стране профилактика различных видов зависимостей остается одной из самых актуальных проблем. И особое место, конечно, здесь занимает профилактика среди подрастающего поколения, среди детей и подростков.

      Эта работа ведется одновременно в нескольких направлениях:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Нас же будет интересовать главным образом первичная профилактика.

 Основные технологии и методы первичной профилактики зависимостей:

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

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

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

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

5. *Разработка альтернативных программ досуга людей.*

**ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ**

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

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

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

**Профилактика курения строится на следующих принципах:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ СРЕДИ детей 6-7 ЛЕТ**

    Курение в дошкольном 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 дошкольного 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.*

**Автор:** [Мартынов А. Н.](https://klyapino.schools.by/teacher/283058)

**Ссылка на сайт: klyapino.schools.by.**