



Министерство образования и науки Республики Хакасия
ГАОУ РХ ДПО «Хакасский институт развития образования и повышения квалификации»

ПРОФИЛАКТИКА ПОТРЕБЛЕНИЯ НИКОТИНОСОДЕРЖАЩЕЙ ПРОДУКЦИИ (электронные сигареты/вейпы)

Методические материалы

Абакан, 2023

Представленные в сборнике методические материалы носят комплексный характер, предназначены для педагогов, педагогов-психологов, родителей. Методические материалы могут использоваться в работе учреждений системы профилактики, индивидуальной, групповой работе с педагогами, профилактической работе с подростками, а также с их родителями.

Введение

Курение табака следует считать самым распространенным из видов зависимости. Отсутствие привычной дозы никотина вызывает неврозы, агрессию, раздражительность и даже физическое недомогание. Особую тревогу вызывает формирование табакозависимого поведения у детей и подростков.

Употребление табака и никотиносодержащих продуктов детьми и подростками в России остается одной из очень важных проблем. Кроме нанесения непоправимого вреда здоровью курящих и их окружению, привычка препятствует формированию у детей, подростков, юношей и девушек адекватных возрасту поведенческих установок на здоровый образ жизни, замедляет личностный и нравственный рост.

Подростковый возраст – критически важный период, отличающийся особенно значительными рисками, связанными с употреблением различных психоактивных веществ. Впервые к курению дети приобщаются в возрасте 13-14 лет. Статистика, представленная на сайте Роспотребнадзора, указывает на то, что в возрасте 15-19 лет курят 7% девушек и 40% юношей. В среднем в день они выкуривают 7 и 12 сигарет соответственно, однако по другим данным число курящих среди учащихся профессиональных образовательных учреждений составляет 64% девушек и 75% юношей, из них у каждого 10-го имеет место выраженная табачная зависимость.

В отличие от взрослых молодым людям нужно меньше сигарет и меньше времени для того, чтобы у них выработалась привыкание к никотину. Кроме собственно курения табака с термическим его разрушением и возгонкой части веществ, не менее вредное действие на организм оказывается и при суррогатной его замене использованием электронных сигарет и других альтернативных методов курения. На основе данных, полученных в результате проведения исследования, более 90% подростков знают, что такое электронные сигареты, из общего количества курят 25% (22% регулярно), 17% опрошенных положительно относятся к курению электронных сигарет. Анализ причин начала курения в популяции российских подростков показал, что фактор доступности сигарет не являлся основным мотивом (11%). Пример друзей и/или стрессовый фактор (46 и 27% соответственно) указали 73% респондентов. В целом, причины приобщения к курению у подростков и взрослых схожи, однако необходимо отметить, что в отличие от взрослых у подростков авторитет личности или другие причины (визуальный интерес, желание попробовать что-то новое и т.п.) не играли особой роли.

На сегодняшний день основным документом, регулирующим работу с подростками по снижению рисков для здоровья, связанных с табакокурением в РФ является «Концепция госполитики противодействия потреблению табака на 2017-2022 гг. и дальнейшую перспективу», которая нацелена на снижение к 2025 г. распространенности

потребления табака среди населения до 25%. Основным нововведением этой концепции может стать полный запрет на продажу табака лицам, рожденным после 2015 г., который может начать действовать в 2033 г.

Существенную роль в снижении распространения альтернативных методов использования никотиносодержащей продукции должен обеспечить Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №303-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросу охраны здоровья граждан от последствий потребления никотиносодержащей продукции». В нем впервые прописано, что никотиносодержащая продукция – это изделия, которые содержат никотин (в том числе полученный путем синтеза) или его производные, включая соли никотина, предназначенные для потребления никотина и его доставки посредством сосания, жевания, нюханья или вдыхания, в том числе изделия с нагреваемым табаком, растворы, жидкости или гели с содержанием жидкого никотина в объеме не менее 0,1 мг/мл, (электронная сигарета/вейп) что сегодня весьма актуально среди подростков.

О вейпах и электронных сигаретах

В последнее время в РФ так же, как и во всем мире, увеличилось использование подростками электронных сигарет и вейпа, в то время как данные об их воздействии на детский организм крайне ограничены, а степень зависимости использования электронных сигарет среди молодежи и последующего использования других табачных изделий неизвестна. Производители, продавцы и потребители всячески пытаются позиционировать увлечение вейпингом как нечто безвредное, легкое и даже полезное.

Вейпинг – все та же зависимость от никотина. С точки зрения наркологии человек продолжает потреблять психоактивное вещество, вызывающее зависимость. Электронные сигареты лишь замещают табак, но не избавляют от привычки. Любой дым при вдыхании вызывает сужение бронхов – это защитный рефлекс. «Состав» электронных сигарет вообще не регулируется законом, на пачке обычных сигарет указывается содержание смол, никотина и т.д. В случае с электронными сигаретами содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с их фактическим содержанием. Элементы, образующиеся при сгорании и парении, которые содержатся в жидкостях для вейпинга, могут вызвать различные онкологические заболевания. Электронная сигарета/вейп – устройство, разработанное в качестве альтернативы обычным сигаретам, по принципу работы напоминает ингалятор.

5 признаков, что ребенок «парит» вейп:

1. Необычный сладковатый запах, как послевкусие от напитка или десерта, это вполне может означать, что в помещении курили («парили») вейп.
2. Жирные пятна на одежде. Заправка для электронных сигарет – достаточно вязкая и маслянистая (т.к. содержится глицерин). Нередко, заправляя вейп, можно пролить жидкость на одежду.
3. Постоянная зарядка аккумуляторов. Электронные сигареты работают от батарей: встроенных или съемных. Если в вашем доме появилось новое зарядное устройство для таких аккумуляторов, это повод задуматься.
4. Новая терминология. Появляются в обиходе новые слова - начиная с самого понятия «электронка», заканчивая «жизжками», «заправками» или «расходниками».
5. Просьбы о дополнительных карманных деньгах.

Особое внимание следует уделить влиянию вейпов и электронных сигарет на организм подростка. Перечислим их.

1. Производители заявляют, что ароматизаторы являются натуральными, разрешенными к употреблению человеком. Однако разрешены они к употреблению с пищей, а их действие на организм при вдыхании разогретых паров приводит к поражению слизистой оболочки носоглотки, гортани, трахеи, развитию хронического воспаления верхних и нижних дыхательных путей, острым аллергическим реакциям.

2. Приводит к хроническому раздражению дыхательных путей, нарушению нежной структуры легочной ткани.

3. «Парение» в подростковом возрасте повышает риск развития бронхиальной обструкции – патологического состояния, при котором воздух не может поступать в достаточном количестве, что провоцирует приступ удушья.

4. Никотин оказывает токсическое действие на ЦНС, сердце, сосуды, органы пищеварения.

5. При «парении» формируется поведенческий стереотип курения, зависимость от электронных сигарет.

6. Вейп не исключает пассивное курение. При «парении» в окружающем воздухе накапливаются токсичные вещества, многие из которых оказывают канцерогенное действие на организм человека, т.е. способны вызывать рак (полости рта, дыхательных путей, легких).

7. Происходит снижение местного и общего иммунитета, поэтому «парильщики» часто страдают вирусными и бактериальными респираторными заболеваниями.

8. Вейпы несут скрытую опасность внезапного взрыва при нарушении их обычной работы (ожоги и травмы лица, верхней половины туловища, рук).

Заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ не совпадает с фактическим составом жидкости. Доступность табачной продукции, в том числе, электронных сигарет (вейпов) формируют субкультуру, которая закрепляет деструктивное поведение, делая его «престижным».

Направления профилактической работы в образовательной организации

Ключевую роль в профилактике табакокурения играют образовательные организации. Выделяются три основных направления профилактики курения вейпов, электронных сигарет среди детей и молодежи в образовательной организации.

Первое направление – создание в образовательной организации поддерживающе-компенсаторной среды. В рамках этого направления реализуются: формирование нравственно-правового пространства в учебном заведении; создание психологически комфортной среды, основанной на доброжелательных взаимоотношениях, доверии, сотрудничестве и положительном эмоциональном фоне; организация пространства, поддерживающего психофизиологическое здоровье; создание «полей выброса энергии» и содействие самореализации учащихся, воспитанников с учетом их индивидуальных особенностей и т.д.

Второе направление – минимизация негативного влияния факторов социальной среды. Представляет собой сочетание социально-педагогической и психолого-педагогической деятельности, направленных на выявление семейного неблагополучия; консультирование родителей в случае затрудненных воспитательных усилий или конфликтных родителско-детских взаимоотношений; психолого-педагогическое сопровождение внутрисемейной профилактики деструктивного поведения детей и молодежи; налаживание комплексного и регулярного взаимодействия с различными субъектами профилактики деструктивного поведения детей и молодежи (из сферы дополнительного образования, культуры и искусства, правоохранительных органов, физической культуры и спорта, социальной защиты и защиты детства, СМИ и т.д.); поддержку конструктивной социально-культурной и волонтерской активности детей и молодежи; использование методик конструирования социальной успешности детей и молодежи; выявление и поддержку детей и молодежи, находящихся в трудных жизненных ситуациях; подготовку детей и молодежи к безопасному использованию медийно-информационного пространства.

Третье направление – формирование, развитие личностных характеристик, предупреждающих деструктивное поведение; коррекция личностных особенностей, выступающих персональными факторами деструктивного поведения. Представляет собой совокупность воспитательной и психолого-педагогической работы (с группой учащихся/воспитанников и индивидуально) в образовательной организации. Данное направление нацелено на воспитание, формирование качеств личности, повышающих устойчивость к влиянию неблагоприятных факторов социализации (нравственное воспитание, правовое воспитание, эстетическое воспитание; гражданское воспитание; развитие ассертивности, критического мышления, социальной компетентности, жизнестойкости и т.д.), а также на коррекцию дезадаптивных личностных характеристик, провоцирующих деструктивное поведение (нарушения нормативно-правового сознания; оппозиционная направленность; девиантные ценности и установки; эгоцентрическая фиксация; неблагополучие коммуникативной сферы; эмоциональные нарушения; неэффективная саморегуляция; нарушения идентичности и поляризация самооценки; когнитивные искажения и др.).

Требования к организации и содержанию профилактики вейпов и электронных сигарет среди детей и молодежи

1. Стимулирование, поддержка усвоения детьми и молодежью общественно одобряемого опыта; обеспечение позитивной самореализации и социокультурной активности; привлечение к добровольческой, волонтерской деятельности.

2. Повышение уровня нормативно-правового сознания у детей и молодежи, формирование нравственно-правовой культуры, базирующихся на нравственных принципах, ответственности; закрепление социально значимых ценностных ориентаций.

3. Развитие у детей и молодежи социальной компетентности, критического мышления и ассертивности с целью недопущения злонамеренного вовлечения в деструктивные практики; включение в разрешение различных социальных противоречий, конфликтов в имитируемых и реальных ситуациях; вариативное проектирование детьми и молодежью своего поведения в возможных трудных жизненных обстоятельствах.

4. Привлечение превентивных ресурсов из сферы искусства, истории, литературы, религии, традиций, физической культуры и спорта.

5. Обеспечение содержательного детско-молодежного досуга; поощрение разработок и реализации детьми и молодежью собственных социально значимых проектов;

создание «полей конструктивного выброса энергии»; привлечение сепаратных детско-молодежных субкультур к социально значимой деятельности (легитимация субкультур).

6. Психолого-педагогическое сопровождение социализации детей и молодежи, оказавшихся в критических, трудных жизненных обстоятельствах; информирование о возможных способах получения помощи от профильных специалистов, служб, ведомств; формирование жизнестойкости и социально востребованных жизненных навыков.

7. Учет при конструировании профилактических программ следующих особенностей социализации современных детей и молодежи: рост социальной инфантильности детей и молодежи; учащение случаев социально-психологической дезадаптации подростков и молодежи, распространение конкурирующих, агрессивных форм взаимоотношений в детско-молодежной среде; ослабление воспитательного влияния родителей; усугубление противоречия ценностных ориентаций детей и родителей.

8. Гуманистическая ориентированность профилактического процесса в сочетании с высокой требовательностью ко всем субъектам профилактики, в том числе к детям и молодежи.

9. Слаженное взаимодействие образовательного учреждения с семьей, обеспечивающее единство и согласованность воспитательных усилий; обеспечение ценностно-ориентационной преемственности поколений; социально-педагогическое сопровождение при затруднениях семейного воспитания.

Таким образом, созданная эффективная система воспитания и психолого-педагогическая профилактика различных форм зависимого поведения, обеспечение социально-психологической поддержки адаптации подростков позволит уровень аддиктивного поведения среди обучающихся.

Наиболее эффективные и широко известные превентивные технологии:

– технологии организации социальной среды (формирование негативного общественного мнения по отношению к табакокурению, в том числе к вейпам; социальная реклама здорового образа жизни и сознательного отказа от курения; работа с молодежными субкультурами);

– информационная технология (корректное, безопасное и доступное информирование о вреде табака для здоровья, без «запугивания» и разжигания интереса);

– технология активного обучения социально важным навыкам и формирования социально важных характеристик (формирование резистентности к негативному влиянию, ассертивности, жизненных навыков и т. п.);

– технология организации деятельности, альтернативной деструктивному поведению (раннее воспитание позитивных интересов, вовлечение ребенка в различные социально одобряемые формы активности: физическую культуру и спорт, искусство, науку);

– технология воспитания здорового образа жизни;

– технологии активации личностных ресурсов (формирование жизнестойкости, стрессоустойчивости, тренинги конструктивного разрешения конфликтов и др.).

Каждая технология «наполняется» формами на усмотрение педагога, осуществляющего профилактическую деятельность.

профилактики, их выбор индивидуален или зависит от специфики модели профилактики.

Формы воспитательной работы традиционно делятся на мероприятия, дела и игры, которые имеют различные вариации (собрания, лекции, устные газеты, встречи, линейки, конференции, видеожурналы; походы, олимпиады, субботники, экскурсии, конкурсы, концерты, спартакиады, соревнования, вечера, волонтерские отряды, консультации,

дискуссии, диспуты, беседы и др.).

Полноценная профилактика табакокурения невозможна без активного участия всех участников образовательного процесса. Приведем несколько советов для каждой категории.

Советы педагогам

Для того чтобы предотвратить деструктивное поведение подростков, необходимо своевременно проводить профилактику. Именно своевременная профилактика снизит вероятность табакокурения, в том числе, электронных сигарет. Воспитательно-профилактические мероприятия предупреждения табакозависимого поведения у подростков включают несколько уровней:

1 уровень – первичная профилактика. Формирование успешной, психологически устойчивой личности посредством осуществления коммуникативной и общественно значимой деятельности с установкой на образование, усвоение и активное воспроизведение социального опыта;

2 уровень – проведение профилактической работы с подростками и их семьями, которые имеют высокий риск возникновения деструктивного поведения;

3 уровень – работа с обучающимися, употребляющими никотиносодержащую продукцию, и их родителями.

На данном уровне происходит развитие профилактического и воспитательного ресурса семьи, направленного на содействие социализации обучающихся с учётом их индивидуальных и возрастных особенностей, культурных и социальных потребностей семей, предотвращение негативных проявлений, употребления никотиносодержащей продукции, в том числе, электронных сигарет несовершеннолетними; формирование и укрепление личной ответственности родителей за свое поведение, и поведение своих детей; активизация семейных факторов защиты и факторов развития ребенка, ориентированного на здоровый образ жизни и не нуждающегося в табакокурении.

Советы педагогам-психологам

Профилактика табакокурения среди подростков должна проводиться с учетом психологических особенностей, присущих данному возрасту. Например, необходимо учитывать так называемый «подростковый кризис» – разрыв между физиологическим и социальным взрослением (занимающий в среднем 3-4 года), когда подросток ощущает себя взрослым, не являясь еще таковым социально, и активно отстаивает «место под солнцем».

Соответственно, обращение к подростку в авторитарной манере, в форме угроз, запретов или как к ребенку абсолютно неэффективно. Здоровье не воспринимается подростками как самостоятельная ценность, а лишь как средство достижения каких-либо других целей (например, самоутверждения). Также для подростка повышенную значимость имеет общение со сверстниками, принадлежность к определенной группе, друзья в глазах подростка являются более авторитетными фигурами, нежели взрослые. Такое общение больше соответствует их коммуникативным запросам. Но если потребность в общении не удовлетворять, то это может привести к целому ряду отклонений в поведении, в том числе к табакокурению.

Как правило, к чертам, предопределяющим поведенческие отклонения относятся страх, низкая самооценка, статус отверженного, неприятие педагога и др. Тогда обстоятельства складываются так, что подростки начинают активно искать способы компенсации их личных неудач, помогающие ускользнуть от своего статуса изгоя и т.п. Часто в роли такой компенсации выступают сигареты, а в настоящее время, их электронные аналоги (вейпы).

Психопрофилактика табакокурения (деструктивного поведения) должна реализовываться в условиях образовательных организаций на трех уровнях:

– первичная, общая профилактика – развитие качеств личности, повышающих ее устойчивость к влиянию неблагоприятных факторов;

– вторичная профилактика – психокоррекционная работа с группой риска формирования деструктивного поведения;

– третичная профилактика – психокоррекционная работа с обучающимися/воспитанниками, имеющими признаки деструктивного поведения и состоящими на профилактическом учете.

Значительную роль в комплексе мероприятий, направленных на осуществление профилактики табакокурения, играет педагог-психолог, деятельность которого является важной составляющей единого процесса.

Психологическая коррекция личности обучающегося/ воспитанника (в аспекте профилактики деструктивного поведения) направлена на снижение влияния «факторов риска» и усиление «факторов защиты».

Выделяются две формы проведения профилактической работы – индивидуальная и групповая. Выбор формы и методов работы зависит от возраста, особенностей психофизиологического развития обучающихся/воспитанников, уровня сформированности зависимости от табакокурения.

Коррекция отклоняющегося поведения должна реализовываться в рамках психопрофилактических программ (мероприятий) и включать различные формы и методы работы: социально-психологические тренинги (коммуникативные, развития жизненных навыков, личностного роста, формирования асертивного поведения, устойчивости к негативному социальному влиянию), дискуссии, круглые столы, мозговые штурмы, кейс-технологии, консультирование, методы когнитивно-поведенческой терапии, игротерапии, сказкотерапии, арт-терапии, телесно-ориентированной терапии, психодрамы и т.д.

Психологической базой в организации профилактических занятий являются следующие диагностические материалы:

- анкета для педагогов «Опросник для выявления предрасположенности к аддиктивному (зависимому) поведению (Шишаков И.Е., Зиновьева М.А., Назарова И.Г.);
- анкета для родителей «Анкета для раннего выявления родителями зависимости у подростков» (Змановская Е.В.);
- методика диагностики межличностных и межгрупповых отношений «Социометрия» (Дж. Морено);
- тест умственного развития для абитуриентов и старшеклассников (Гуревич К.М., Акимова М.К);
- опросник «Готовность подростков к самостоятельной жизни: оценка и развитие жизненных навыков» (Шинина Т.В., Митина О.В.);
- шкала надежды и безнадежности для подростков: некоторые аспекты валидности (Горбатков А.А.);
- опросник «Перекресток» (Пряжников Н.С.).

Одной из профилактических технологий является использование результатов социально-психологического тестирования на предмет немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ. Следует отметить важность легитимного использования этого метода (на основании добровольного согласия несовершеннолетних, их родителей (законных представителей) и в сопровождении психологического консультирования с целью оказания последующей квалифицированной профессиональной психологической помощи.

Неотъемлемой частью работы по профилактике деструктивного поведения детей и молодежи является педагогическое и психологическое просвещение родителей (законных представителей) и коллектива образовательной организации.

Рекомендуются следующие основные темы повышения педагогической и психологической компетентности родителей (законных представителей) и педагогов с целью профилактики табакозависимого поведения детей и молодежи:

- возрастные и индивидуальные особенности развития детей и молодежи;
- основные закономерности и условия благоприятного психического развития ребенка;
- современные риски взросления и угрозы детству;
- причины формирования деструктивного поведения;
- результаты новейших психологических исследований в области профилактики деструктивного поведения детей и молодежи;
- маркеры деструктивного поведения различных видов;
- способы позитивной коммуникации, профилактики и урегулирования межличностных конфликтов, в том числе на основе восстановительных технологий и медиации;

- методы поддержки детей и молодежи в трудных жизненных ситуациях;
- службы и специалисты по оказанию помощи детям, молодежи с признаками деструктивного поведения в кризисных ситуациях.

Индивидуальная работа с педагогами и родителями (законными представителями) представлена по большей части беседами, психологическим консультированием, диагностикой (экспертизой) особенностей педагогического воздействия (воспитания и обучения в семье и в образовательной организации).

Групповая работа с педагогами и родителями (законными представителями) включает: интерактивные лекции, групповые консультации, диспуты, дискуссии, форсайт-сессии, коуч-сессии, выступления на совещаниях (собраниях), тренинги, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, кейс-технологии, конкурсы, информирование (стенды, буклеты, рубрики на сайте образовательной организации) и т. д.

Советы родителям

Деструктивное поведение, в том числе, табакозависимое поведение (употребление электронных сигарет) возникает у подростков, когда семья находится в конфликте. Подросток настроен против собственных родителей, которых считает виноватыми. Это формы протеста против задетой самооценки, нанесенной обиды, неудовлетворенности в отношениях с близкими. Среди семейных неблагоприятных факторов выделяют такие, как низкий социальный статус родителей и семьи в целом; недостаточный авторитет родителей в глазах ребенка; неадекватный уровень контроля и опеки, требований и запретов, предъявляемых родителями; несбалансированная система поощрений и наказаний; противоречивость воспитательных подходов.

Несколько правил, позволяющих предотвратить табакозависимое поведение ребенка

1. **Общайтесь друг с другом.** Общение основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

2. **Выслушивайте друг друга.** Умение слушать основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает: быть внимательным к ребенку; выслушивать его точку зрения; уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним; не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются «тихими» в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...» или «Что ты об этом думаешь?»

3. **Ставьте себя на место ребенка.** Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

4. **Проводите время вместе.** Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

5. Дружите с его друзьями. Очень часто ребенок впервые пробует психоактивные вещества в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разному роду экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой. Поэтому важно в этот период – постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь своему ребенку.

7. Помните, что ребенок уникален. Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте себе, что будет с вами, если к вам 37 раз в сутки будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза в увещательном, 50 в обвинительном?

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых, и от каких бы то ни было воздействий и обращений! Нужно время от времени распоряжаться собой полностью, то есть нужна своя доля свободы. Без неё задохнется дух.

8. Подавайте пример. Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в «двойной морали». Помните, что ваше употребление, так называемых, «разрешенных» психоактивных веществ открывает дверь детям и для «запрещенных». Следует помнить, что одним из важнейших направлений современной государственной политики являются пропаганда и внедрение здорового образа жизни. Здоровье – это национальное достояние, и в шкале человеческих ценностей оно занимает ведущее место, особенно когда мы говорим о детях. Меры, направленные на ограничение употребления табачных изделий среди детей и подростков, могут помочь уменьшить количество заболеваний, связанных с табаком.

Что предпринять если вы подозреваете, что ваш ребёнок курит?

1. Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах. Найдите в себе силы спокойно во всём разобраться. И постарайтесь с первых же минут стать для своего ребёнка не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с надвигающейся бедой.

2. Сохраните доверие. Ваш собственный страх может заставить Вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это, скорее всего оттолкнёт подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Будет лучше, если Вы сможете поговорить с ним на равных, обратиться к взрослой части его личности.

3. Оказывайте поддержку. Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я всё же люблю тебя и хочу помочь, - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним ни произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом, получить понимание и поддержку. Оставайтесь открытыми для своего ребёнка. Пусть у него как можно чаще будет возможность обратиться к вам со своими трудностями. Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий; поощряйте интересы и увлечения подростка, которые смогут стать альтернативой курению; интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И, наконец, помните, что сильнее всего на ребёнка будет действовать ваш собственный пример. Будьте уверены, дети видят, как вы справляетесь с собственными зависимостями.

4. Снижение рисков. Чтобы снизить риски, нужно действовать сразу во всех направлениях: разговаривать, объяснять, менять среду, консультироваться со специалистами, ограничивать, поощ-

рять, мотивировать, направлять. Меняться самим, узнавать больше, стремиться быть более компетентными и авторитетными родителями в глазах подростка. А главное — научиться уважать и понимать подростка, поддерживать его, сохранять контакт и доверие. Родителям не нужно бояться начинать разговор о курении до того, как подросток познакомится с ним. Так мы увеличиваем вероятность того, что информация о влиянии вредных привычек на организм поможет ребенку сделать осознанный выбор и сохранить здоровье. Если ребенок уже начал экспериментировать с сигаретами можно вместе с подростком честно обсудить все «плюсы» и «минусы» такого поведения. Внимательно выслушав его аргументы «за», мы можем помочь ему найти как можно больше аргументов «против», а заодно обратить его внимание на более увлекательные, приятные и осмысленные занятия. Курение для многих родителей курение ребенка становится первым явным признаком его «взросления». Причем чем более уязвим и психологически неблагополучен подросток, тем больше риск, что он рано начнет курить

Современные родители заинтересованы в повышении уровня своей компетентности, а педагоги, в свою очередь, могут предложить новые знания, эффективные стратегии, техники и приемы, которые помогут родителям и их подросткам избежать проблем и успешно решать возрастные и жизненные задачи. Необходимость и важность взаимодействия учреждения образования и семьи очевидны.

Заключение

Успешность формирования личности подростка зависит от того, кто и как влияет на ее развитие. Важно, чтобы требования к подростку со стороны педагогов и родителей были согласованы и положительно воспринимались подростком. Это осуществимо, если педагоги и родители станут союзниками и единомышленниками в предупреждении подростковых проблем табакозависимого поведения.

Существует множество факторов, которые положительно влияют на жизнь и здоровье подростка, защищая его от рискованного поведения: взаимопонимание и поддержка в семье, доверительные отношения с родителями; хорошие отношения с преподавателями и сверстниками в школе; самоуважение, высокая самооценка, знание себя, способность к самоанализу; твердые представления о том, что такое хорошо и что такое плохо, развитое нравственное чувство; оптимизм, чувство уверенности в будущем, стремление получить образование, найти хорошую работу; отсутствие примеров курения; рациональное отношение к рискам, умение преодолевать трудности. Эти факторы определяются во многом родителями и педагогами, их собственным поведением и отношением к детям.

Родителям рекомендуется помнить о том, что для формирования ответственного поведения необходима отлаженная система поощрений и наказаний. Взрослые должны помнить о том, что применение наказаний в отношении ребенка недопустимо, если взрослый сам не выполняет семейные правила. Типичная ошибка родителей – использование неадекватных взысканий сгоряча, в эмоционально-экспрессивном состоянии, без предварительной договоренности, по факту невыполнения правила. Таким образом, формирование ответственного поведения у подростков является важным вектором профилактической работы, направленной на предупреждение табакозависимого поведения.