

Министерство общего и профессионального образования
Свердловской области
Государственное образовательное учреждение для детей,
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи
«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»



Методические рекомендации
для образовательных учреждений

г. Полевской

Воспитательный процесс не мыслим без различного рода мероприятий, имеющих целью помочь приобрести необходимые навыки, обеспечивающие принятие ответственности за свое поведение. Наряду с огромным вредом для здоровья курение, алкоголь, наркомания существенно влияет на состояние правопорядка. В данной брошюре приводятся выдержки из нормативных документов, направленных на борьбу с курением и алкоголизмом.

Даны рекомендации по оформлению стенда социально значимой тематики; предлагается разработка занятия по профилактике алкоголизма как наиболее острой сегодняшней проблемы подрастающего поколения. Для повышения воспитательного воздействия профилактических мероприятий рекомендуется использование наглядных средств (плакатов, листовок, буклетов и т. д.)

Данное пособие содержит материал памяток, предназначенные для работы с родителями по профилактике наркомании.

Пособие будет полезно всем тем, кто работает с детьми и подростками

Содержание.

Работа с детьми группы риска	4
Карта развития ребенка.	6
Семья как фактор риска	10
Соц. паспорт семьи группы риска.	11
Профилактика алкоголя.	13
Профилактика алкоголя. Нормативные материалы.	14
Рекомендации для проведения занятия. <i>Алкоголь и закон.</i>	16
Пивной алкоголизм. Особенности "пивного" алкоголизма	18
Пивной алкоголизм - памятка	21
Профилактика курения.	
Профилактика курения. Законодательная база.	22
Часть первая. Профилактика курения среди школьников 6-11 лет.	23
Занятие 1. Посмотрим на курение новыми глазами.	25
Занятие 2. Вторая экспедиция инопланетян.	26
Занятие 3. Почему важно быть здоровым.	27
Занятие 4. Как попугай Труша стал говорящим.	28
Занятие 5. Урок здоровья с включением сведений о курении.	29
Часть вторая. Профилактика курения среди школьников 11-13 лет.	30
Занятие 6. Суд над курением: «за» и «против».	31
Занятие 7. Преодоление давления сверстников.	34
Занятие 8. Умение сказать нет.	36
Занятие 9. Немедленный эффект курения.	37
Занятие 10. Почему подростки курят.	38
Занятие 11. Реклама – Человек – Здоровье.	40
Часть третья. Профилактика курения среди школьников 14-17 лет.	43
Занятие 12. Как бросить курить.	44
Занятие 13. Права курящих и права некурящих.	46
Занятие 14. Женщина и курение.	46
Материалы для подготовки к урокам.	47
Профилактика подросткового курения в вопросах и ответах. Работа с родителями.	
Часть 1. Соблазн великий и ужасный.	49
Часть 2. Ребенок не закурит, если...	50
Часть 3. Про тех, кто закурил.	51
Часть 4. Попробуем бросить.	53
Профилактика наркомании.	56
Сигналы опасности: памятка для родителей	57
Значимые для родителей признаки ранней алкоголизации и наркотизации детей.	
«Создание дома, свободного от наркотиков». Правила для родителей.	58
«Что делать, чтобы спасти детей от наркотиков». Памятка для родителей.	59
Сленг наркоманов	62
«Повод для беспокойства». Памятка для родителей.	63
От наркотиков до СПИДа. – Информация для проведения классного часа.	64
Игровая зависимость. Компьютер и дети: будьте осторожны!	69
Влияние сети Интернет на развитие человека как психологическая проблема.	71
Список рекомендуемой литературы.	79

РАБОТА С ДЕТЬМИ ГРУППЫ РИСКА

Эмоциональные и поведенческие проблемы в детстве - явление обычное.

В этой связи в практике тех, кто работает с детьми, случаи осложнений психического развития - отнюдь не редкость. Большая часть этих осложнений - лишь незначительное отклонение от нормы, а не симптом психического заболевания. Причины возникновения осложнений развития кроются не только в самом ребенке, сказывается также влияние семьи, школы и социальной среды.

В современном обществе приоритет в профилактике различных форм отклоняющегося поведения отводится комплексному подходу. Это вызвано тем, что каждый ребёнок (любой человек) представляем собой единую систему, имеющую биологический, психологический и социальный уровни организации. Когда изменяется одна из частей системы, неизбежно меняется весь комплекс.

Основное свойство любой системы – *адаптивность*, т.е. приспособленность к системе.

Недостаточная адаптивность системы в условиях её напряженного состояния (например, в условиях: конфликта, изменение социальной роли) рассматривается как *дезадаптация*. Первой линией защиты личности в попытке преодолеть препятствие или избежать столкновения с ним, служит *изменение поведения*.

Поведение - это комплекс адаптивных реакций, направленных на изменение ситуации с целью удовлетворения потребностей личности.

Поведение - это сторона, которая всегда обращена к окружающим. Недостаточная гибкость поведенческих способов преодоления жизненных трудностей приводит к следующим *вариантам дезадаптации*:

- задержке психосоциального развития;
- отступлению к более ранним стадиям психического развития;
- обеднению разнообразия поведенческих ответов и постоянному использованию одних и тех же реакций, что с точки зрения социальных стандартов воспринимается как *девиация* (от лат. *Deviatio* - уклонение).

Девиантное поведение

Девиантное поведение - действия, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам и ожиданиям (негативное отклонение от норм поведения).

Основная характеристика девиации - негибкость и повторяемость поведения (поэтому учителя и родители часто характеризуют так этих детей: «он постоянно пропускает уроки», «опаздывает», «ссорится», «молчит», «попадает в дурные компании» и т.п.).

Девиантное поведение не является медицинским диагнозом. Возникает в условиях социальной дезорганизации, когда нормативный контроль ослабевает (состояние стресса, внутригрупповые и межгрупповые конфликты, резкие изменения в обществе, т.п.)

Выделяют следующие *варианты девиантного поведения*:

Деструктивные варианты противоречат социальным нормам. К таким относятся: аддиктивное, диссоциальное, суицидальное поведение.

Недеструктивные варианты не находятся в резком противоречии с социальными нормами, но нарушают целостность личности, задерживают её развитие, осложняют межличностные отношения. К ним относятся: конформистское, нарциссическое, фанатическое, аутистическое поведение.

Аддиктивное поведение выражается в стремлении к уходу от реальности путём искусственного изменения своего психического состояния. Для этого используется

эпизодическое или регулярное употребление: алкоголя, табака, наркотиков, средств бытовой химии, медикаментов, сладостей и т.п.

Или постоянная фиксация на одних и тех же видах деятельности: запойное чтение, просмотр видео/телепередач, компьютерные и азартные игры, беспорядочный секс.

Таким образом, аддиктивное поведение - это бегство от обыденности, скуки, одиночества, межличностных проблем.

Диссоциальное поведение - основная его черта: совершение действий, противоречащих этике, морали, игнорирование законов.

Диссоциальное поведение делится на: агрессивное и неагрессивное.

Суицидальное поведение выражается в повышенном риске совершить самоубийство, суицидальные попытки у детей встречаются значительно реже, чем у подростков или взрослых. Конформистское поведение характеризуется слишком большой зависимостью ребёнка от мнения референтной группы, его малой инициативностью, некритичностью.

Нарциссическое поведение - ребёнок постоянно требует от окружающих признания своей исключительности для подтверждения самооценки. Грандиозное чувство значимости, присущее этим детям, является формой защиты от реальности. Необходимость чувствовать себя всегда правым, отвержение чужих точек зрения, невозможность принять чужие ошибки, приводят к изоляции от группы, что очень опасно для подростков.

Фанатическое поведение - выражается в слепой вере во что-либо, приверженности какой-либо идее, нетерпимости к другим взглядам, точкам зрения, склонности к ритуалам и аскетизму.

Постоянное неудовлетворение реальностью приводит к бегству в мир фантазий, обретению пристанища в сектах, в группировках; поклонению какому-либо кумиру, рок-группе, спортивной команде и т.п.

Аутистическое поведение характеризуется отгороженностью, оторванностью от социальных контактов, погруженностью в мир фантазий и грёз. Эти дети и подростки не испытывают потребности в дружбе, обычно одиноки, замкнуты, окружающие часто считают их чудаками («не от мира сего»).

Различные виды девиантного поведения имеют свои последствия.

Медицинские последствия:

- развитие алкоголизма, наркомании, СПИДа, гепатита, летальный исход от передозировки наркотиков;
- травмы и ранения, полученные в драках;
- ложная диагностика олигофрении или ММД при неправильной интерпретации школьной неуспеваемости;
- летальный исход вследствие суицидальной попытки;
- развитие невроза или психосоматического заболевания вследствие конформистского поведения.

Социальные последствия:

- разрыв и утрата социальных связей, приобретение роли отщепенца;
- втягивание в криминальное окружение, совершение правонарушений, преступлений;
- утрата возможности получить образование, создать семью;
- конфликты с родителями, педагогами, сверстниками;
- несамостоятельность, зависимость и социальная беспомощность;
- одиночество, исключение из группы сверстников;
- социальная стигматизация в виде навешивания ярлыков «необучаемости», «слабоумия», «психического заболевания».

Факторы, способствующие развитию девиантного поведения:

1. биологические
2. психологические
3. социальные

Биологические: функциональные и органические, врожденные и приобретенные болезни и нарушения, аномалии и расстройства процессов в организме человека.

Психологические: события внутреннего мира, личностные особенности (черты характера, темперамент, направленность личности и др.)

Социальные: межличностные, социорольевые и другие внутригрупповые и межгрупповые события, нарушения социальных норм (разрушение социальных связей), дезадаптация личности в социуме.

Чаще всего при возникновении девиаций происходит сочетание различных факторов.

Принципы профилактики девиантного поведения

1. Дезадаптация возникает в условиях кризиса, травмы, полового созревания, изменения социальной роли.
2. Поведение человека - индикатор состояния целостной биопсихосоциальной системы.
3. Занимаясь профилактикой девиантного поведения, необходимо своевременно выявлять и предотвращать его причины.
4. Чем лучше развита воспитательная функция родителей, тем меньше риск формирования у ребёнка девиантного поведения.
5. Чем больше сфер жизни ребёнка и подростка обеспечены социальной поддержкой, тем меньше риск запуска девиантного поведения.

Работая в образовательном учреждении, педагог и заместитель директора по профилактике правонарушений осуществляет работу по предупреждению преступности, алкоголизма, наркомании, суицидов, бродяжничества, правонарушений и других асоциальных явлений среди несовершеннолетних. Лучше понять педагогу причины тех или иных поступков ребенка объективно оценить его состояние, вовремя оказать коррекционную помощь и поддержку позволит знание «проблемного поля».

Поэтому рекомендуется использовать в работе различные диагностические материалы.

Карта развития ребенка.

Пояснительная записка.

Необходимость введения карты развития ребенка - отработать систему выявления детей «группы риска», а также фиксирования и оценку динамики развития ребенка.

Разработанная и предлагаемая нами карта развития ребенка предлагается в качестве рекомендации, на основании того, что:

- она наименее энергозатратна, заполняется легко, вводится на достаточно длительный срок и высвобождает время для работы с детьми;
- в ней отражены параметры, наиболее значимые для планирования работы с детьми «группы риска»:
 - сведения о психофизическом статусе и социальном окружении ребенка;
 - основные параметры оценки индивидуально-психологических особенностей ребенка, необходимые для моделирования процессов его развития и коррекции;
 - индивидуальное планирование коррекционной работы на основе показателей диагностики с учетом всех нарушений в развитии ребенка при опоре на сохраненные звенья.

Основные разделы карты развития ребёнка.

1. Данные о медико-социальном благополучии ребёнка:
 - психофизическое здоровье
 - социально - бытовые характеристики.
2. Индивидуально - психологические особенности ребёнка:
 - общее состояние личности
 - поведение.
3. Индивидуальный план коррекционной работы.

КАРТА РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА

Ф.И.О. _____ дата и год рождения

Школа/класс _____

Год/класс	Психофизическое здоровье (заполняется медиком)			
	Состояние нервно-психической сферы	Физическое состояние		
		Нарушения зрения, слуха	Общая заболеваемость	Хронические заболевания

Социально - бытовые характеристики (заполняется классным руководителем)						
опекуны	Составы структура семьи	достаток	Где состоит на учете	Фактор социального (семейного) риска	Соц. пед. депривация	Сильные слабые стороны личности

**Индивидуально - психологические особенности ребёнка
(заполняет психолог)**

особенности		класс	класс	класс	класс	класс	класс	класс	класс
ОБЩЕНИЕ	Речевое развитие								
	Круг общения								
	Качество общения								
	Социальный статус								
	Мотивация								
Поведение	Проявления								
СОСТОЯНИЕ ЛИЧНОСТИ	Тревожность								
	Агрессивность								
	Самооценка								
	Заторможенность								
	Возбудимость								
	Др. особенности								

Индивидуальный план коррекционной работы

четверть	ответственный	Формы и методы работы	Цель работы	сроки	результаты
1 чет					
2 чет					

Решение пед. консилиу ма	Дата ПМП–консилиума « ____ » _____ 200__ г.
	Заключение консилиума _____ _____ _____
	Приоритетные направления коррекционной работы _____ _____ _____
	Рекомендации родителям _____ _____
3 чет	Дата ПМП–консилиума « ____ » _____ 200__ г.
4 чет	
Решение пед. консилиу ма	
	Заключение консилиума _____ _____ _____
	Приоритетные направления коррекционной работы _____ _____ _____
	Рекомендации родителям _____ _____

Алгоритм изучения семьи

Важно изучить:

- состав семьи, структуру (полная, неполная, с одним ребёнком, многодетная, родители разведены и т.д.);
- жилищно-бытовые условия;
- материальную обеспеченность;
- воспитательный потенциал семьи (сильный, неустойчивый, слабый, негативный);
- характер взаимоотношений в семье:
 - между взрослыми членами семьи (гармоничные, компромиссные, неустойчивые, мнимые, конфликтные, аморальные и др.);
 - между другими членами семьи и ребёнком (слепое обожание, заботливость, доверие, дружба, равноправие, отчуждённость, равнодушие, мелочная опека, полная самостоятельность, независимость, бесконтрольность);
 - позицию ребёнка в семье (педагогически оправданная, «кумир семьи», объект постоянных ссор взрослых, каждый из которых стремится привлечь его на свою сторону, предоставлен самому себе, никто им не интересуется, запуган авторитарным отношением, неуверен в себе, избегает общения с родителями, на положении «Золушки»);
 - отношение ребёнка к родителям.

Выделяют четыре установки ребёнка по отношению к родителям и самому себе:

- «Я нужен и любим и люблю вас тоже»;
- «Я нужен и любим, а вы существуете ради меня»;

«Я не нужен и не любим, но я от всей души желаю приблизиться и вам»;
«Я не нужен и не любим, оставьте меня в покое».

Можно выделить следующие типы отношений ребёнка к родителям: дорожит семейными отношениями, родители авторитетны, относится безразлично, относится пренебрежительно, остро переживает семейную драму, тяготеет к одному из членов семьи.

Семья как фактор риска. Выявление детей «группы риска».

Рекомендуется для заполнения классным руководителям.

Социальный паспорт семьи

1. Адрес (нас.пункт, улица, дом, телефон)
2. ФИО мужа, дата рождения
3. ФИО жены, дата рождения
4. Имена детей, даты рождения
5. Возрастные категории детей:
 - до 6 лет
 - от 6 до 16 лет
 - от 16 до 18 лет
6. Категории семей:
 - полная семья
 - неполная семья
 - воспитывает одна мать
 - воспитывает один отец
 - воспитывает одна бабушка, дедушка или кто-то один из родственников
 - воспитывает мать-одиночка
7. Число детей в семье:
 - 1 ребёнок
 - 2 ребёнкамногодетные:
 - 3 ребёнка
 - 4 ребёнка
 - и т.д.
8. Семья с опекаемым ребёнком (если есть опекаемые дети, то их ФИО и даты рождения) _____
9. Семьи беженцев с детьми _____
10. Подростки до 18 лет, которые не работают и не учатся.
11. Образование:
 - высшее
 - среднее специальное
 - среднее
 - 9 классов и меньше
12. Специальность:
 - гуманитарная
 - техническая
 - медицинская
 - педагогическая
 - экономическая
 - торговля, снабжение
 - сельская
 - строительная
 - мастера различных профилей _____
13. Место работы и должность мужа, место работы и должность жены

14. Трудовой стаж мужа, трудовой стаж жены _____
15. Доход семьи (нуждается или нет) _____
16. Наличие приусадебного участка, наличие подсобного хозяйства
17. Наличие жилья (нуждается или нет) _____
18. Жилищные условия:
- ветхое жилье (не пригодное для проживания)
 - требуется капитальный ремонт
 - требуется частичный ремонт или переоборудование
 - требуется расширение жилплощади _____
19. Состояние здоровья членов семьи:
- взрослые инвалиды
 - дети-инвалиды
 - хронические заболевания _____
20. Награды, почётные звания, льготы
21. Состоит на учёте (указать вид учёта) _____
22. Основные проблемы семьи
23. Общие сведения: _____

Социальный паспорт семьи группы риска

1. Общие сведения (фамилии членов семьи, число членов семьи)
- ФИО отца, адрес, год рождения, образование, место работы (специальность), состояние здоровья, прочие сведения

 - ФИО матери, адрес, год рождения, образование, место работы (специальность), состояние здоровья, прочие сведения

2. Дети (сведения заполняются на каждого ребёнка) _____
 ФИО, дата рождения, место учёбы, состояние здоровья, характеристика условий в семье (бытовые, материальные, жилищные, санитарные), где состоит на учёте (по чьей инициативе), к какому фактору группы риска относится .

Социально-демографический фактор:

- Многодетная семья;
- Неполная семья;
- С приемными, опекаемыми детьми;
- С недееспособными родителями;
- С низким социально-экономическим укладом жизни (малообеспеченные).

Социально-педагогический фактор:

- Родители не справляются с социальной ситуацией;
- Конфликтные семьи;
- Семьи, где дети самовольно уходят из дома.

Социально-криминогенный фактор:

- Семьи, где имеется угроза жизни детей;
- Деградация родителей;

3. Экономический прогноз _____
4. Прожиточный минимум _____
5. Реальный доход и доход на одного человека _____

6. Рекомендации:

- Необходимо встать на учёт в ...
- Нуждаются в срочной помощи (экономической, психолого-педагогической, другое)
- Потребность в реабилитации

7. Решение педагогического консилиума _____

8. Классный руководитель

9. Представитель администрации

10 № Образовательного учреждения

ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ.

Деятельность людей в обществе складывается из разнообразных действий (поступков). Все поступки людей можно подразделить на две основные группы: поступки общественно-полезные (правомерное поведение) и поступки общественно-вредные (неправомерное поведение).

Противоправным поведением является нарушение правовых норм и нанесение вреда обществу, вследствие чего это поведение признается *правонарушением*. Согласно действующему законодательству ***правонарушением является противоправное поведение лица, посягающее на интересы общества, личности и влекущее применение к лицу, его совершившему, мер общественного воздействия или государственного принуждения.***

Лицо, совершившее виновное, противоправное деяние, несет юридическую ответственность.

Уголовная и административно-правовая ответственность применяются за те правонарушения, которые предусмотрены соответствующими отраслями права.

Законодательство исходит из того, что несовершеннолетними признаются лица, которым ко времени совершения преступления исполнилось 14 лет, но не исполнилось 18. Несовершеннолетние этого возраста имеют представления об общественной опасности и уголовной наказуемости соответствующих преступных деяний (ст. 87 УК РФ). Важным обстоятельством, побудившим определить минимальный возраст, с которого наступает уголовная ответственность, является и то, что именно при достижении определенного возраста подросток становится способным правильно воспринимать уголовное наказание.

Уголовная ответственность по законодательству наступает с 16 лет, но в исключительных случаях она наступает с 14 лет за совершение особо тяжких преступлений (ст. 20 УК РФ).

За убийство, умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, умышленное причинение средней тяжести здоровью; похищение человека; изнасилование; насильственное действие сексуального характера; кражу; грабеж; разбой; вымогательство; угон авто-мото транспорта; умышленное уничтожение или повреждение имущества; терроризм; захват заложника; заведомо ложное сообщение об акте терроризма; хулиганство; вандализм; хищение оружия, боеприпасов и взрывчатых веществ; хищение или вымогательство наркотических средств; повреждение транспортных средств или путей сообщения **ответственность наступает с 14 лет.**

Помимо уголовной есть еще и административная ответственность. К административной ответственности несовершеннолетние привлекаются с 16 лет.

Особую тревогу общества вызывает стремительное нарастание тенденции злоупотребления молодежью алкогольных напитков.

Можно выделить два периода в формировании установки на злоупотребление алкоголем – до и после начала приема спиртных напитков.

Первичные алкогольные установки формируются в результате усвоения личностью алкогольных 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 алкогольные установки устанавливаются в результате пробы алкоголя и формированием собственного отношения к алкогольной проблеме.

Среди социальных последствий опьянения на первом месте, вне сомнений, - его криминогенная опасность.

Хулиганство можно назвать особым видом преступления, отличающимся от всех прочих невыраженностью мотива поведения, видимой беспричинностью, бессмысленностью действий. Закон определяет хулиганство как умышленные действия, грубо нарушающие общественный порядок и выражающие явное неуважение к обществу. (ст. 206 УК РФ)

Подавляющее большинство хулиганских действий, преступлений против личности, краж совершается в состоянии опьянения.

Юридическими и законодательными документами по борьбе с пьянством и алкоголизмом, предусмотрена **ответственность за антиобщественное проявление пьянства.**

Нормативные материалы.

Кодекс РФ об административных правонарушениях.

Ст.120. Управление транспортными средствами лицами, не имеющими права управления транспортными средствами и находящимися в состоянии опьянения (штраф).

Ст.162. Распитие спиртных напитков в общественных местах или появление в общественных местах в пьяном виде (штраф, административный арест до 15 суток).

Ст.163. Доведение несовершеннолетнего до состояния опьянения (штраф).

Уголовный кодекс РФ.

«Лицо, совершившее преступление в состоянии опьянения, вызванном употреблением алкоголя, наркотических средств или других одурманивающих веществ, подлежит уголовной ответственности» (ст. 23).

«Вовлечение несовершеннолетних в систематическое употребление спиртных напитков, одурманивающих средств,.. наказывается... лишением свободы на срок до четырех лет» (ст. 151).

Закон РФ «О милиции»

Ст. 11. Права милиции.

«11. Доставлять в дежурную часть милиции либо в медицинское учреждение и содержать в них до вырезвления лиц, находящихся в общественных местах в состоянии опьянения и утративших способность самостоятельно передвигаться, ориентироваться в окружающей обстановке либо могущих причинить вред окружающим или себе...»

19. Проводить в установленном законом порядке освидетельствование лиц, подозреваемых в совершении преступления или административного правонарушения для определения в организме алкоголя или наркотических средств.

23. Отстранять от управления транспортным средством лиц, в отношении которых есть достаточные основания полагать, что они находятся в состоянии опьянения».

Введены ограничения на показ рекламы спиртных напитков в дневное время, запрещена продажа спиртных напитков несовершеннолетним.

Методика оформления стенда социально значимой тематики по проблеме алкоголизма.

Как известно, самое большое количество информации человек получает благодаря зрению. Особенно это важно учесть при работе с детской, подростковой, юношеской аудиторией, где принцип наглядности необходим в силу особенностей возрастного восприятия.

Информационные стенды отвечают требованиям оперативности, доступности информации, наглядности и, в определенной степени комфортности. Стенд может быть оформлен в школьной библиотеке, либо в коридоре, фойе.

Основное назначение такого стенда – не только отвлечь от негативного опыта, но и утвердить в сознании воспринимающего иные, положительные ценности. Таким образом, стенд должен состоять из двух частей.

При оформлении стенда следует использовать контрастное сочетание цветов для каждой половины. Одна часть (где отражена негативная сторона явления) должна быть выдержана в темных, блеклых тонах либо использовать сочетания, создавшие впечатление «болезненности» (например, лимонно-желтый с определенными оттенками синего или фиолетового). Для второй части (положительной) лучше использовать яркие, насыщенные цвета. Цветовая гамма способна вызвать эмоциональную реакцию еще на расстоянии, а значит привлечь внимание. Удачные сочетания: черный с желтым; черный с оранжевым; черный с золотым или серебряным; красно-бело-синий; белый на синем, белый на красном, белый на зеленом.

Использование цвета предполагает ассоциативную реакцию посредством расстановки очаговых акцентов (красный как ощущение опасности, черный - предупреждение о катастрофе).

У каждой из частей стенда должен быть заголовок, отражающий основную идею. Это может быть пословица, афоризм или строка из стихотворения.

Примеры заголовков:

« Не удержишь – и поздно каяться:

 Задыхаясь, идешь ко дну» (А. Тарковский).

«Кто вино любит, тот сам себя погубит», «Где опьянение, там и преступление» (народные пословицы).

«Пьянство есть упражнение в безумии» (Пифагор).

«Человек пьющий ни на что не годен» (А. С. Пушкин).

Надписи лучше выполнять в трех цветах: один - для общей информации, другой – для основных элементов текста или используемой символики, третий – как фон. Особое внимание следует уделять иллюстрированным материалам. Это могут быть фотографии, репродукции произведений искусства, плакаты, шаржи, карикатуры.

Материалы стенда (обеих частей) могут включать:

- статистические сводки;
- разные практические советы и рекомендации специалистов и др. лиц, авторитетных для подростков;
- информацию об организациях города, которые оказывают помощь в конкретной трудной ситуации;
- тесты для самопроверки;
- рефераты, дайджесты книг и статей;
- статьи из газет и журналов.

При расположении материала на стенде необходимо помнить, как воспринимает человеческий глаз информацию на плоскости листа (стенда). Наилучшей для восприятия считается часть в середине, чуть выше центра.

Какая-то часть стенда может быть использована для получения обратной связи. Один вариант: закрепленный чистый лист бумаги с предложением высказать свое мнение. Второй вариант: подобие почтового ящика с подходящим лозунгом и стопка чистых листков рядом с ним.

В первичной профилактике зависимостей (алкоголь, никотин, наркотики) с позиций представлений о здоровье, приоритетное значение приобретает социокультурная составляющая и, особенно, психогигиеническая функция культуры.

Методы первичной профилактики, связанные с устрашением через информацию, должны заменяться конструктивными подходами, направленными на формирование таких социальных установок и такой смысловой ориентации личности, при которых алкоголь утрачивает свой ценностный характер.

Рекомендации для проведения занятия.

Алкоголь и закон.

Рекомендованный возраст:

Учащиеся начальной школы. Формирующиеся в начальной школе навыки социально-психологической компетентности способны стать тем базисом, на основе которого уже можно говорить с подрастающим поколением о необходимости нести ответственность за свое здоровье. Именно в этом возрасте следует начинать работу по предупреждению начала употребления алкогольных напитков.

Ведущими могут быть:

Школьные психологи, классные руководители, учителя-предметники.

Цели занятия:

1. Сформировать у учащихся представление, что употребление алкоголя для несовершеннолетних является противоправным действием и карается по закону.
2. Дать понятие физиологической и моральной зрелости человека как необходимого условия для определения правильного выбора относительно употребления или неупотребления алкоголя.

План занятия:

1. Употребление алкоголя как незаконное действие.
2. Возрастные достижения человека.
3. Физиологическая и моральная зрелость человека.
4. Основной вывод занятия.

Материалы для занятия:

1. Дидактические карточки, иллюстрации с изображением определенной ситуации из жизни.
2. Доска или лист ватмана.
3. Мел, фломастеры для письма на доске или ватмане.

Предложенный список наглядных средств не означает ограничение возможности творческого подхода ведущего к организации занятия и его права использовать любую другую наглядность. Использование наглядных средств усиливает эмоциональность восприятия информации, способствует активизации учащихся при обсуждении проблемы.

Ход занятия.

1. Употребление алкоголя как незаконное действие.

Часто про людей, употребляющих не в меру алкогольные напитки, говорят, что они совершают преступление по отношению к собственному здоровью. А может ли быть такая ситуация, что употребление алкоголя не в переносном, а в прямом смысле будет являться преступлением.

Вопрос к группе:

Как вы думаете, по отношению к кому и в каких случаях употребление алкоголя всегда считается незаконным?

Пояснения для ведущего:

Учащихся следует подвести к выводу о том, что для *несовершеннолетних любое* употребление спиртного является *незаконным*. В нашей стране лицам, не достигшим 18 лет, запрещена продажа алкогольных напитков. А продажа таких напитков, как водка и коньяк, содержащих в больших количествах этиловый спирт, разрешена только людям старше 21 года.

2. Возрастные достижения человека.

Вопрос к группе:

Почему законом определен именно такой возраст – 21 год?

Пояснения для ведущего:

Следует провести с участниками группы беседу, направленную на выяснение того, какими основными умениями и навыками обладает человек на каждом определенном периоде его возрастного развития:

в возрасте 1 года – умеет ходить, произносит отдельные слова, играет самыми простыми игрушками;

в 3 года – уверенно ходит, разговаривает, играет в разнообразные игрушки и игры, смотрит книжки;

в 7 лет – идет в школу: читает, пишет, общается со сверстниками, занимается в различных кружках и секциях;

в 10 лет – изучает различные предметы, читает много интересных книг, приобретает друзей, имеет определенные достижения в спорте или иных увлечениях;

в 14 лет – много общается с разными ребятами, начинает интересоваться определенными науками, путешествует, ездит на экскурсии, отдыхает в лагерях и домах отдыха, активно помогает родителям и взрослым в их делах;

в 18 лет – оканчивает школу, выбирает себе будущую профессию, поступает в институт или начинает работать (служить в армии).

Всеми этими процессами освоения новых возрастных достижений человека управляет его мозг, который с развитием обучается делать то или иное действие, осваивает тот или иной вид работы, и на каждом последующем возрастном этапе человеку нужно научиться делать что-то более сложное, что будет ему необходимо в жизни, освоить какие-то умения и приобрести какие-то навыки.

Использование наглядного средства:

Для каждого возрастного периода рекомендовано подобрать соответствующую тематическую картинку, по ходу разговора делается пометка, наносятся обозначения. Идет обсуждение проблемы, и выводы сразу же фиксируются на рисунке.

3. Физиологическая и моральная зрелость человека.

Что произойдет с человеком, если в каком-то возрасте он начинает пить и будет часто и регулярно употреблять спиртные напитки?

Использование наглядного средства:

На рисунке, на определенном участке, обозначающем возраст, рисуется сверху условное обозначение (бутылка).

Если мозг не будет дальше развиваться, и он останется с теми умениями и навыками, которые успел приобрести, а новые освоить уже не сможет, а значит, не добьется в жизни многого, чего мог бы добиться, не употребляя алкоголь.

Таким образом, чтобы приобрести все необходимые по возрасту умения и навыки, человеку необходима **физиологическая зрелость** – сформированность клеток головного мозга, который управляет всеми процессами в организме. Завершение такого формирования заканчивается к 21 году.

Кроме того, человеку необходима не только физиологическая, но и **моральная зрелость**, которая заключается в возможности просчитать последствия употребления алкоголя в данной ситуации. А для этого надо приобрести целый комплекс таких умений, как:

- умение понимать других людей,
- умение начинать, продолжать и прекращать общение.
- умение разбираться в своих чувствах, эмоциях и желаниях,
- умение контролировать себя,
- умение принимать решения и делать правильный выбор и мн. другое.

Чтобы освоить эту науку и овладеть такими навыками необходимо время. Вот поэтому задача и заключается в том, чтобы не дать алкоголю возможность внедриться в организм и сознание человека и перекроить по-своему его жизненный путь.

Закон призван помочь подросткам принять правильное решение относительно употребления алкоголя, и поэтому он содержит нормы, по которым любое употребление спиртных напитков считается правонарушением. Однако до наступления 16-летия ответственность за нарушение закона несет не сам ребенок, а его родители. Поэтому и мера наказания при несоблюдении норм закона будут применяться к родителям.

4. Основной вывод занятия.

Пьянство у подростков, надламывая их психику, способствует возникновению так называемого девиантного поведения, которое определяют нежелание учиться, бродяжничество, мелкое хулиганство и воровство. Этот образ жизни легко приводит и к серьезным преступлениям.

В нашей стране преследуются по закону любые факты употребления несовершеннолетними алкогольных напитков, и ответственность за нарушение этих норм закона накладывается на родителей

Примечание.

Необходимо строго продумывать и отбирать материал для предупреждения возникновения любопытства и нездорового стремления «попробовать». Возможна иллюстрация специальными научно популярными кинофильмами об общем вреде пьянства.

Пивной алкоголизм

Особенности "пивного" алкоголизма

В различных видах алкоголя есть дополнительные, питательные, балластные вещества, вредные примеси. И это обуславливает разницу и в непосредственном эффекте, и в отдаленных результатах. Как хорошо, как вкусно после напряженного трудового дня, возвращаясь домой, выпить кружечку прохладного ароматного пива. Ощутить, как отпускает напряжение, как растекается расслабление и покой по телу.

Фармакологическое действие пива таково, что оно действительно очень способствует отдыху, успокоению. В 20-е годы нашего века его рекомендовали как седативное (т.е. успокоительное) средство. Таким образом, с пивом человек приучает себя не только к обычному опьяняющему действию алкоголя, но и к седативному средству. Проходит какое-то время, и оно становится уже необходимым элементом отдыха, успокоения. Нарастают дозы пива, появляются алкогольные эксцессы, возникают провалы в памяти. Первая за день выпивка переносится на все более ранний срок - на ранний вечер, на поздний день, на полдень, и, наконец, на утро. Формируется алкоголизм, пиво входит в привычку и в биохимию.

Пивная алкоголизация создает ложное впечатление благополучия. Пиво в общественном мнении - почти не алкоголь. Пивной алкоголизации долгое время не характерны алкогольные эксцессы с драками и вытрезвителем. Потребность выпить пива не вызывает такую тревогу у человека, как потребность в водке. Пивной алкоголизм развивается более вкрадчиво, коварно, чем водочный. Но уж когда развивается, то это очень тяжелый алкоголизм.

В больших количествах пиво оказывается клеточным ядом, поэтому при злоупотреблении им тяжело выражены соматические последствия: миокардиодистрофия, цирроз печени, гепатит. При пивной алкоголизации тяжелее, чем при водочной, поражаются клетки головного мозга, поэтому быстрее нарушается интеллект, обнаруживаются тяжелые психопатоподобные изменения. Бывает, что такой больной приходит к терапевту с вдребезги больной печенью или недостаточностью кровообращения, "пивным сердцем" и грамотный терапевт сообщает пациенту, что у него проблемы с алкоголем.

Бороться с влечением к пиву сложнее, чем с влечением к водке. Это влечение бывает очень назойливым и с трудом отпускает. Очень долго хочется больному еще разок ощутить это глубокое седативно-релаксирующее действие, этот покой, вдохнуть этот аромат, почувствовать этот вкус. В итоге пивной алкоголизм - это тяжелый, трудно поддающийся лечению вариант алкоголизма.

Когда нужно обратиться к наркологу?

Вот разумеется далеко не полный перечень признаков алкоголизма, но если вы обнаружили у себя хоть что-то из них - это очень серьезно:

1. "Сорваны тормоза" - вы не можете или редко можете остановиться на небольшой дозе.
2. Вы можете выпить много больше, чем раньше, с тем же или меньшим эффектом.
3. Начали возникать провалы в памяти на время опьянения.
4. Формируются запои.

Излечим ли пивной алкоголизм?

И да, и нет.

Нет - в том аспекте, что возобновить "культурную выпивку" невозможно будет никогда. Обмен головного мозга нарушен и нормальная реакция на алкоголь и на пиво не восстановится никогда. Любое употребление спиртного неминуемо приведет к срыву, сразу или некоторое время спустя. Если возникли обменные нарушения, считайте, что ваша бочка или цистерна выпита. Даже многолетнее воздержание не позволяет рассчитывать на то, что "организм

Пиво, при всех своих достоинствах, очень опасная вещь. Оно грозит превратиться из слуги в господина. Достоверных количественных критериев безопасной, по развитию алкоголизма выпивки, на сегодняшний день нет. Порог и скорость возникновения и прогрессирования болезни у разных людей различается в разы, что зависит, в основном, от устойчивости обмена веществ. Очевидно, что риск многократно увеличивается, при раннем (младше 18 лет) начале алкоголизации, при систематическом употреблении, при привычке к разовому употреблению более литра пива. Будьте внимательны к себе и осторожны. Получайте от жизни радость, в том числе и от пива - но не попадите в капкан. И уж если возникли проблемы, остановитесь немедленно, самостоятельно или с помощью врача.

Механизм развития **пивного алкоголизма** основан на активной рекламе пива. Причем пиво в соответствии с Законом "О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта в алкогольной и спиртосодержащей продукции" исключено из перечня алкогольной продукции (статья "Основные понятия"). Поэтому пивной алкоголизм особенно развит в странах, славящихся производством этого хмельного продукта, к примеру, таких, как Германия или Чехословакия. **Пивной алкоголизм** развивается от чрезмерного употребления пива, то есть, человек попросту может стать алкоголиком даже, не подозревая об этом. К примеру, алкоголиком можно считать и того, кто не пьет ни вина, ни водки, но каждый день выпивает несколько литров пива. По содержанию этилового спирта четыре литра пива равносильно бутылке водки, а глубина отравления зависит именно от концентрации этилового спирта в крови. Малый объем напитка с большой крепостью дает быстрое опьянение. А если эту же бутылку водки разбавить, например, водой или соком до четырех литров, то опьянение будет меньше, так как этиловый спирт всасывается в кровь постепенно, то есть намного медленнее, но его общее количество остается прежним. И норма - ежедневная бутылка водки (200 граммов спирта) или четыре литра пива - это уже алкоголизм. Такой поворот событий может быть неожиданным открытием для людей, которые не понимают, что такое опьянение или ни разу не задумывались над этим. Часто такие люди не признают себя алкоголиками, отнекиваясь словами типа "с бутылки водки я пьяный, а с пива только глаза краснеют, и в туалет хочется", хотя на самом деле у них явно выражена алкогольная зависимость. Самое страшное, что пробовать пиво, вино, да и крепкие спиртные напитки начинают еще школьники. Пиво открыто пропагандируется, является легкодоступным и относительно дешевым. Именно поэтому пить пиво могут позволить себе даже школьники и студенты, которые в течение дня (на переменах

или перерывах между лекциями) выпивают несколько бутылок пива, совершенно не думая о последствиях. Газированные коктейли, в которых фактически нет ничего из тех компонентов, которые указаны на банках: ни рома, ни настоящего джина, ни натуральных соков, ничуть не лучше. По мнению подростков, пиво и коктейли просто меняют настроение в "лучшую" сторону, не особенно мешают соображать, позволяя "вполне сносно" управлять своим телом, а поэтому и не вызывают к себе серьезного отношения. Но, как часто выясняется, что уже через год-полтора после регулярного употребления этих слабоалкогольных напитков без спиртного жить уже невозможно. А ведь ни один алкоголик не начинает с водки или самогонки. Он начинает с пива, вина, которые можно сравнить со слабым наркотиком (марихуаной), а водку в таком случае следует сравнивать с сильным наркотиком (героином). Но при этом механизмы зависимости в обоих случаях вырабатываются одинаково. Как слабые наркотики постепенно заменяются сильными, так и пивной алкоголизм неизменно приводит к обычному алкоголизму. Нельзя быть чуть-чуть беременной. Или человек совсем ничего не употребляет, или он все-таки употребляет - и неважно, что и в каких дозах. При всем этом бороться с влечением к пиву намного сложнее, чем с влечением к водке. Пивной алкоголизм - это очень тяжелая болезнь, которая не отпускает и с трудом поддается лечению. Спустя долгое время больному будет хотеться еще разок вдохнуть этот аромат, почувствовать этот вкус, ощутить это глубокое расслабляющее действие, эту уверенность в себе и этот покой. Хорошая новость в том, что даже от **пивного алкоголизма** можно излечиться.

ПАМЯТКА



О ПИВНОМ АЛКОГОЛИЗМЕ

НАРКОЛОГИ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ:

- при систематическом употреблении пива с 11-12 лет симптомы алкоголизма у подростков могут сформироваться к 14-15 годам;
- употребление подростками 1-2-х бутылок пива в месяц – это уже очень опасная система.

Пивной алкоголизм «крадется» незаметно и рушит здоровье неокрепшего организма **«по-своему»:**

- употребление жидкости пива (более чем 1,5 л в день) ведет к нарушению функции почек;
- наступает увеличение сердца (гипертрофия миокарда);
- токсическое поражение печени;
- происходят нервно-психические изменения, определенная апатичность личности, что связывают с неблагоприятным влиянием **кадмия**.

ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ.

ЗАКОНОДАТЕЛЬНАЯ БАЗА

14 января 2002 года вступил в действие федеральный закон **"Об ограничении курения табака"**

Большинство положений этого закона направлено на ограничение курения детьми и молодежью (запрещается продажа табачных изделий лицам моложе 18 лет, продажа сигарет поштучно и через автоматы, которой могут воспользоваться подростки).

Теперь нельзя продавать табачные изделия в помещениях и на территориях образовательных организаций - школ, училищ, вузов, а также на расстоянии ближе 100 м от них.

Дети не должны постоянно видеть перед собой курящих взрослых. Их надо оградить от вредного воздействия табачного дыма. Законодательно запрещено курение в городском и пригородном транспорте, на воздушном транспорте при продолжительности полета менее 3 часов, в закрытых спортивных учреждениях, организациях здравоохранения, культуры, образования...

Законом **"О рекламе"** уже запрещена реклама табачных изделий на телевидении и радио. Нужно добиваться полного запрета рекламы табачных изделий, потому что реклама в первую очередь привлекает молодых людей, подростков. Необходимо изменить политику налогообложения в табачной отрасли. Дорогие табачные изделия не будут по карману детям.

Предлагается ввести запрет на курение на лестничных клетках и в подъездах жилых домов, где курят в основном подростки тайно от своих родителей, и ужесточить наказание за курение в местах, запрещенных для курения.

Внимание общества и средств массовой информации к этой теме необходимо, очень многие родители обеспокоены тем, что их дети могут закурить или уже курят, но не знают, как справиться с этой проблемой.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

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 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. У них существует иллюзия, будто от курения можно отказаться в любой момент, что человек курит потому, что ему это нравится, а не потому, что уже не может обойтись без сигареты. 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.

В то же время родителей нужно предостеречь от агрессивной реакции на курение ребенка. Такая реакция, как правило, не приводит к желаемым результатам и только нарушает доверительные отношения с ребенком и в дальнейшем исключает возможность эффективно влиять на его поведение. 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. Родителям не следует использовать в качестве аргумента высказывание о том, что сыну или дочери курить еще рано. Это создает у ребенка представление, имеющее характер императива (поскольку исходит от родителей): придет время, и курить будет можно. Такого рода аргументация готовит почву для неизбежного начала курения в недалеком будущем. Основные положения осуществляемой родителями профилактики курения совпадают с вышеизложенными и подробно представлены в материалах для подготовки к урокам и профилактической работе с родителями подростков.

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.

Занятие 1. ПОСМОТРИМ НА КУРЕНИЕ НОВЫМИ ГЛАЗАМИ

ТЕМА: первые понятия о вреде курении

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ: дать ученикам основные сведения о курении и в занимательной форме провести обсуждение полученных сведений.

Что такое курение? Вопрос, казалось бы, простой, но вряд ли удастся получить на него исчерпывающий ответ. Человек с сигаретой стал слишком привычным зрелищем на экране телевизора, на улице, в квартире.

Чтобы лучше осознать, что же такое курение, пофантазируем и попытаемся представить себе, как бы восприняли курение, ну, скажем... инопланетяне, прибывшие на нашу Землю с исследовательской целью.

* * *

Уже пять земных суток космическая база дрейфует в верхних слоях земной атмосферы. За это время первая исследовательская группа успела вернуться, собрав обширную информацию о поведении и привычках землян.

В разделе "О некоторых загадочных и непонятных формах поведения людей" разведчики писали о каких—то коротких белых палочках, которые земляне берут в рот, поджигают и вдыхают дым. Отмечалось, что цели этого действия, столь распространенного среди жителей Земли, а также состав и действие палочек неизвестны и непонятны. Главный исследователь инопланетной экспедиции заинтересовался загадочным явлением и отправил еще одну экспедицию на поверхность заселенной суши Земли, чтобы изучить этот вопрос подробнее. Вторая экспедиция вернулась, собрав ценную информацию о горящих белых палочках, однако изучение этих сведений поставило в тупик даже Главного Космического Исследователя.

Разведчики рассказывали, что каждое утро более половины мужского населения планеты, едва проснувшись, сразу сует в рот белую палочку, поджигает ее и жадно вдыхает дым. Так же поступают и женщины, только из них любительниц дыма в 2—3 раза меньше, чем мужчин. За целый день многие любители курения могут поджечь и втянуть в себя дым от 10—20 штук.

Гипотеза о том, что земляне столь упорно следуют этой привычке из—за пользы вдыхания дыма, не подтвердилась. Оказалось, что вдыхание дыма очень вредно для человеческого организма, и большинство людей знает об этом. Вдыхание дыма мешает нормальной работе легких, желудка и приводит к развитию опасных опухолей, которые на земном языке называются "рак". То, что земляне сами разрушают свой организм, озадачило исследовательскую группу, так как по общекосмическим понятиям люди вовсе не отличаются низким интеллектом.

Выяснилось, что промышленность землян производит огромное количество вредных палочек самых разных сортов и старается продать их как можно больше. Для этого по земному телевидению показывают множество красочных фильмов, в которых на все лады расхваливаются не только эти самые палочки, но и люди, которые их курят. Будто бы они и красивые, и умные, и самые удачливые, сильные, неустрашимые, всем нравятся.

В то же время, по сообщениям исследовательской группы, сами производители палочек стараются продать их вовсе не только богачам и красавцам, а наоборот, стремятся как можно больше отослать в самые бедные страны, самым несчастным и обездоленным землянам. От того, что они курят много вредных белых палочек, эти аборигены становятся некрасивыми, больными, тревожными и, наоборот, многим перестают нравиться.

Постоянное курение приводит к опасным и даже смертельным для землян болезням, но, несмотря на это, они не могут отказаться от этой привычки. Некоторые даже обращаются за помощью к врачам, чтобы те избавили их от вредного дыма белых палочек, но только ценой больших усилий им удастся этого добиться.

Было замечено, что многие любители белых дымных палочек, заметив курящего детеныша, набрасываются на него, кричат, словом, проявляют агрессию. Но, что удивительно, вовсе не для того, чтобы напугать детеныша и забрать его белую дымную палочку себе, а потому что курение детеныша вызывает искреннее огорчение у взрослого индивида, особенно, если это молодой женского пола или является юным родственником взрослой особи. Видимо, это объясняется тем, что многие на Земле знают, что вдыхание вредного дыма наносит большой вред растущему организму.

Инопланетных ученых заинтересовал состав и действие белых палочек, и они решили продолжить исследование и послать на Землю еще одну экспедицию.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:

1. Почему инопланетян удивило то, что земляне курят?
2. Правду ли говорит земная реклама о курении?
3. Для чего на Земле производят так много сигарет?
4. Почему земляне против курения детей?
5. Посчитайте, какой процент по мужчинам и женщинам курит?
6. Какие органы страдают от курения?
7. Делает ли курение человека счастливым?
8. Легко ли бросить курить?

Занятие 2. ВТОРАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ ИНОПЛАНЕТЯН

ТЕМА: знакомство учащихся с основными веществами, входящими в состав табачного дыма (продолжение урока 1)

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ: в занимательной форме дать основные представления о составе табачного дыма и вредном влиянии его компонентов на организм человека.

Учитель читает рассказ и просит учеников ответить на вопросы и сделать рисунки по теме урока.

* * *

Чтобы узнать, из чего состоят белые бумажные палочки, дым которых вдыхают земляне, гости из Космоса отправили на Землю вторую экспедицию.

Разведчикам поручили узнать, как называются эти палочки, из чего они состоят и что входит в состав дыма, который так любят вдыхать земляне.

Оказалось, что на Земле дымящиеся палочки называют "сигареты", и они представляют собой тонкую бумажную трубочку, набитую измельченными сухими листьями растения "табак", которое выращивают в теплых странах специально для того, чтобы делать из его листьев сигареты и продавать их людям. Делают сигареты табачные компании, которые стараются продать их как можно больше. Производители табака знают, что курить вредно, но все равно стараются продать много сигарет, чтобы получить прибыль.

Когда гости из Космоса зажгли сигарету, они почувствовали своеобразный не очень—то приятный запах и еще раз удивились желанию землян день и ночь вдыхать его. Когда же они произвели химический анализ сигаретного дыма, то их удивление достигло крайних пределов. Да это и не удивительно, ведь в состав табачного дыма входят около 4000 разных химических компонентов, но самыми вредными из них оказались никотин, угарный газ и табачные смолы.

Никотин — яд, который вредно влияет на сосуды человеческого организма, заставляет сердце биться быстрее, из-за чего оно изнашивается, а главное, заставляет человека привязаться к сигарете, привыкнуть к ней и стараться курить все больше и больше.

Угарный газ мешает тканям человеческого организма получать полезный и нужный кислород, а табачные смолы оседают в легких и приводят к их болезням.

Гости из Космоса очень испугались за землян и решили им помочь, но вот беда: они не умели говорить на их языке. Тогда они решили сделать рисунки и послать землянам, чтобы они и их дети знали, что курить очень вредно.

Может быть, и вы, ребята, поможете инопланетянам и сделаете эти рисунки?

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:

1. Что узнали разведчики из Космоса о сигаретах?
2. Какие вещества входят в состав табачного дыма? Назовите три самые вредные вещества.
3. Какие рисунки помогли бы землянам понять, что курить вредно?

Занятие 3. ПОЧЕМУ ВАЖНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

I

ТЕМА: основные понятия о строении человеческого организма.

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ: дать школьникам элементарные представления об основных органах и системах, функциях и назначении.

Учитель читает или рассказывает историю о двух школьниках, Сереже и Коле, которые сидели после уроков на скамейке и беседовали. (Примерный вариант приводится ниже).

* * *

— Недавно, — говорит Сережа, — мой дедушка опять жаловался на здоровье. Что—то у него с сердцем. Доктора говорят, что какая—то серьезная болезнь.

— Ну—у, — протянул Коля, — твой дедушка старенький, а вот мой дядя Боря еще совсем молодой, а уже два раза лежал в больнице. Мама говорила, что в последний раз его вообще увезли на "Скорой помощи"

— А что с ним такое, не знаешь? — спросил Сергей.

— По—моему, вроде тоже что—то с сердцем, — неуверенно ответил Коля, — я болезнями как—то не очень интересуюсь.

Ребята посидели несколько минут молча.

— Знаешь, — сказал Сережа, — мне кажется, что сердце — это самый важный орган у человека. Оно как мотор у самолета. Остановился мотор или, скажем, возникли какие-нибудь перебои — самолет падает и ...

— Нет, — перебил Коля, — сердце — это скорее насос. Оно же качает, перекачивает кровь по кровеносным сосудам, и она попадает во все другие органы.

— А зачем она нужна этим всем другим органам?

— Ну как же, ведь кровь доставляет в органы кислород, которым мы дышим, всякие питательные вещества, витамины, например.

— Ты прямо профессор медицины, — удивился Сережа, — а откуда ты все это знаешь?

— Мама рассказывала, — ответил Коля. — "А вообще—то она говорила, что это должен знать любой человек, а не только врачи.

— И мы с тобой должны знать. Вот ты, например, знаешь, как кислород попадает в кровь?

— Ну это—то каждый ребенок знает... Дышим мы носом и ртом, значит, через нос и рот, — самодовольно улыбаясь, заявил Сергей.

— А дальше что? — спросил Коля.

— А дальше, ну, это самое... — Сережа замялся. Он явно не знал, как ответить.

— Не знаешь, так слушай. Воздух с кислородом попадает в легкие. А легкие — это как бы такие воздушные мешочки. Во время вдоха они растягиваются, а при выдохе сжимаются. В них есть маленькие кровеносные сосудики, которые и забирают кислород из воздуха. Дальше из этих сосудов кровь с кислородом идет в более крупные, а уж по ним во все органы. Понял?

— Понял, — почесав затылок, буркнул Сережа. — А как же попадают эти, как их там... питательные вещества?

— Для этого, — продолжил объяснение Коля, — у человека имеются желудок и кишечник. Пища, которую ты разжевываешь во рту, сначала попадает в желудок, переваривается там, потом поступает в кишечник. В нем тоже есть такие маленькие сосудики, через которые всасывается в кровь все необходимое для человека.

— Да—а—а, — протянул Сергей. — Это целая наука. Наверное, ты станешь врачом, когда вырастешь.

— Не знаю, не решил еще. Но весь секрет состоит в том, чтобы все эти органы, о которых я тебе рассказывал, хорошо работали. И сердце, и легкие, и кровеносные сосуды, и зубы, и желудок, и кишечник, и все, все, все. Поэтому очень важно быть здоровым. Я слышал, что некоторые люди портят свое здоровье — пьют водку и вино, курят и все такое прочее. Поэтому они болеют и живут меньше. Твой дедушка курит?

— Да, всю жизнь курил.

— И мой дядя Боря тоже курил, но вот как попал в больницу — сразу бросил. Но, наверное, поздно. Мне кажется, лучше вообще не начинать курить — тогда легкие, сердце и сосуды будут отлично работать. А как ты думаешь?

В заключение учитель проводит обсуждение рассказа со школьниками, акцентируя внимание на отрицательном воздействии курения на органы и системы человеческого организма.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:

1. Для чего человеку нужны сердце (легкие, кровь, желудок)?
2. Почему вредно курить и пить алкогольные напитки?
3. Есть ли способы сохранить здоровье?

Занятие 4. КАК ПОПУГАЙ ТРУША СТАЛ ГОВОРЯЩИМ

ТЕМА: первое машите о местном курении.

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ: дать школьникам представление о вреде пассивного курения.

Учитель читает рассказ и обсуждает его с учениками

Жил—был в одной квартире говорящий попугай по имени Труша. Правда, это только считалось, что он говорящий, потому что его никто не учил говорить, а поселили его в клетку просто так, для украшения квартиры. Ну еще для того, чтобы развлекать Васю. А Вася — это пятиклассник, обыкновенный мальчик, ничего особенного. Надо сказать, что Трушу Вася любил, сам убирал клетку, подливал воды и подсыпал корму, да и Труша платил взаимностью — не кусался, не царапался, когда Вася вытаскивал его из клетки на диво друзьям—приятелям.

Как—то раз пришел Вася из школы, поздоровался с Трушей, бросил портфель и начал звонить кому—то по телефону. Говорил тихо: "Ну, прямо как заговорщик", — подумал Труша. Через некоторое время Труша услышал звонок в дверь. Пришел Васин дружок, Витя. "Да—а—а, — подумал попугай, — не миновать сегодня представления — опять меня вытащат и перья будут рассматривать". Только ребята не спешили к нему, а наоборот — подошли к окну. Вася говорит:

— Отец с матерью сегодня поздно придут, так что комната успеет проветриться.

— Ну давай тогда, чего ждешь—то, — с нетерпением проговорил Витя...

— "О чем это они?", — подумал попугай подумал попугай. И он увидел, как его хозяин вытащил из кармана какие—то коробки — одну побольше, другую поменьше. Распечатал ту, что побольше, достал оттуда какие—то две белые вроде бы бумажные палочки. Одну со словами "Угощайся, старик" — протянул Вите, другую оставил себе. "А—а—а. — сказал про себя попугай, — я, кажется, догадался. Это, наверное, такие конфеты. Тогда почему он не угощает меня?.." Но тут вдруг началось что—то совершенно непонятное. Из маленькой коробки Вася извлек огонь и, взяв в рот "конфетку", зажег ее. То же сделал его приятель. Комната быстро наполнилась едким дымом. Ребята, усевшись на диване, важно пускали его тонкими струйками. Витя даже пытался пускать кольца, но попугай этого искусства не оценил.

Бедный Труша, он никогда не нюхал табачного дыма. Он задыхался, его маленькие глазки начали слезиться. Он пытался улететь, но вспомнил, что сидит в прочной клетке и уж, конечно, улететь не может. Всегда такая красивая, с изящными, тонкими металлическими прутиками клетка в эту минуту показалась Труше страшной тюрьмой.

А дыма в комнате становилось все больше и больше, и Труша вдруг понял, что если это не прекратится, то он и вовсе может испустить дух. Он засвистел, защелкал клювом, давая понять, что, мол, все, хватит, помогите—е—е! Но ребята, сидя на диване и покуривая, не понимали, о чем свистит попугай.

И тут вдруг случилось самое настоящее чудо. Труша заговорил. Человеческим голосом с попугайским акцентом. Он громко и отчетливо произнес:

— Пр-р-рекр-р-ратите кур-р-рить! Умир-р-раю!

Вася от удивления так широко открыл рот, что сигарета выпала из него на пол. Витя, хорошо знавший попугая, тоже страшно удивился. Они тотчас затушили окурки. Однако Труша потребовал:

— Пр-р-роветр-р-рите квар-р-ртиру!

Друзья открыли настежь окно. Живительный свежий воздух ворвался в комнату. Труша вдохнул его полной грудью и почувствовал, что сегодня он скорее всего останется жив. Если, конечно, опять не взбредет в голову этим "курякам" травить его дымом.

Но ребята и не думали закуривать снова. Витя ушел домой, а Вася в изрядном беспокойстве, как бы попугай не проболтался родителям о том, что их сынуля балуется табачком, сел за уроки.

Вечером пришли родители. Вася, с опаской поглядывая на Трушу, сообщил:

— Наш Труша научился говорить!

— Не может быть! – удивился папа, - а ну-ка, скажи нам что-нибудь. «Научишься тут с тобой!» - с досадой подумал попугай, вспомнив сегодняшнее приключение. Но выдавать Васю не стал, а только сказал подошедшим родителям:

— Здр-р-равствуйте, дор-р-рогие!

С тех пор Труша настоящий говорящий попугай, а Вася — некурящий школьник. Бросил. Совсем. Не хочет больше травить ни себя, ни своего любимого попугая. Родители так и не узнали про эту историю. Поэтому они очень удивляются, почему Труша время от времени вдруг громко и отчетливо произносит:

— Кур-р-рить вр-р-редно!

Учитель рассказывает о вреде пассивного курения — вдыхания внешнего дыма сигареты. Необходимо сказать ученикам, что пассивное курение приносит организму практически такой же вред, как и активное. Школьники должны знать, что человеку вредно находиться в прокуренном помещении.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

1. Почему Труша заговорил?
2. Хорошо ли, если в твоём присутствии курят?
3. Как нужно относиться к курению в общественных местах?
4. Имеет ли право "Труша" (человек) на чистый воздух?

Занятие 5. УРОК ЗДОРОВЬЯ С ВКЛЮЧЕНИЕМ СВЕДЕНИЙ О КУРЕНИИ

ТЕМА: начальные представления о здоровом образе жизни

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ: дать ученикам сведения о вредном влиянии курения на организм.

Урок проводится в форме беседы. Очень важно, учитывая юный возраст школьников, не возбудить нездорового интереса к сигарете. Поэтому первые элементарные сведения о курении подаются учителем ненавязчиво, без конкретного соотнесения этой привычки с личностью ребенка.

* * *

Учитель спрашивает: "А кто из вас видел, какие зубы у курильщиков?" После ответов и краткой дискуссии дети приходят к выводу, что у курильщиков от табака зубы, как правило, становятся желтыми, некрасивыми и больными.

"Что нужно делать для того, чтобы зубы были красивыми и здоровыми?" — спрашивает учитель. — "Для этого", — продолжает учитель, — "их нужно чистить два раза в день — утром и вечером, после каждого приема пищи полоскать рот теплой водой. Есть поменьше сладкого, ну и, конечно, не курить".

"А что еще нужно делать для того, чтобы быть сильным и здоровым?" — спрашивает учитель. После небольшой дискуссии разговор переходит на тему физкультуры и спорта. Учитель объясняет, что для укрепления здоровья надо побольше находиться на свежем воздухе (гулять 2—3 часа в день). Каждое утро нужно делать зарядку с последующим обтиранием мокрым полотенцем. А еще лучше после утренней зарядки принять теплый или прохладный душ, а уже после него растереться махровым полотенцем.

"Мы с вами уже говорили", — напоминает учитель, — "о том, что курение портит зубы. А чем еще может навредить курение человеку?" Беседа переходит на тему несовместимости курения с некоторыми престижными профессиями и спортивными успехами. Обсуждаются вопросы несовместимости употребления табака с профессиями космонавта, летчика, артиста, спортсмена—олимпийца.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

1. Вредно ли курение для зубов? Почему?
2. Как правильно ухаживать за зубами, чтобы они всегда были здоровыми?
3. Что нужно делать, чтобы всегда быть здоровым?
4. Каким профессиям мешает курение?

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

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. В этом случае мнение взрослых остается чем—то внешним, посторонним, лежащим по ту сторону баррикад. Представление подростков о курении существенно отличается от такового у младших школьников — они уже знакомы со многими курящими сверстниками, а не только курящими взрослыми, они уже осведомлены не только о нежелательных последствиях курения, но и о свойствах и стоимости той или иной марки сигарет, о ее престижности и достоинствах. В этом возрасте подростки начинают коллекционировать сигаретные пачки, обращать особое внимание на рекламу табачных изделий, связывают курение в кинофильмах и спектаклях с образом героя, его личностными качествами. Иными словами, для подростка "мир курения" уже существенно изменился по сравнению с младшим школьным возрастом.

Но это только внешняя сторона. Существенную роль в приобщении подростка к курению играет давление группы сверстников или более старших подростков, которые уже курят и считают это своеобразной групповой нормой. В результате подросток вынужден принять эту норму, если он хочет войти в группу. А поскольку в подростковом возрасте потребность в одобрении поведения со стороны сверстников является базисной возрастно—психологической потребностью, курение может являться той минимальной жертвой, на которую подросток готов пойти ради того, чтобы войти в компанию.

Таким образом, 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 "куращая кукла". Этот метод сочетает в себе элементы наглядного обучения и аверсивных (вызывающих отвращение) методов борьбы с курением.

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.

Занятие 6. СУД НАД КУРЕНИЕМ: "ЗА" И "ПРОТИВ"

ТЕМА: умение правильно оценивая» распространенные «миф» о курении.

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ: отработка умения сформулировать свое суждение и обосновать его при помощи фактов.

Занятие проводится в течение 45 минут в помещении класса. Для проведения урока нужны доска и мел. В занятии принимает участие весь класс. Проводящего занятие мы будем называть ведущим.

Для участия в работе всего класса нужно провести определенную эмоциональную настройку, снять напряженность и устранить недоверие. Лучше всего, если дети будут смотреть на занятие как на своеобразную игру, в ходе которой они просто демонстрируют свою информированность о курении и не несут ответственности за высказывание того или иного мнения.

Обычно в начале занятия ведущий задает классу два вопроса, на которые просит ответить поднятием руки. Первый — знают ли ученики курящих людей (на этот вопрос все отвечают положительно) и второй — известно ли их знакомым курильщикам, что курение вредно. На этот вопрос тоже отвечают утвердительно.

"Тогда почему, — спрашивает ведущий учеников, — эти люди курят, раз они знают, что курение вредно? Что же курильщики знают о вреде курения? Давайте попробуем сформулировать разные мнения на этот счет, а заодно посмотрим, какие аргументы окажутся более весомыми.

Ведущий просит двух добровольцев из учеников выйти к доске, разделенной на две половины, взять мел и записывать на одной половине аргументы "за" курение, а на другой — "против". После этого учеников просят высказывать различные мнения о курении. Чтобы уравновесить высказывания "за" и "против", нужно чередовать их — если уже записан аргумент "за", то предлагается противопоставить ему "против" и т.д. На этом этапе роль ведущего заключается в том, чтобы не только стимулировать активную работу класса, но и помочь сформулировать

сказанное и записать на доске в понятной формулировке. Это позволяет ввести нужные термины. Так, если ученик говорит, что вредно курить при детях, ведущий должен сказать, что это называется термином "пассивное курение детей", и предложить записать это как "вред пассивного курения для детей" и т.д.; такая работа ведется примерно 20 минут. Как правило, за это время удается сформулировать и записать по 10 высказываний "за" и "против". В оставшееся от урока время необходимо прокомментировать каждый аргумент с научной точки зрения. Очень важно, чтобы каждое из обсуждаемых положений не связывалось с конкретным учеником, который его высказывал.

Разъяснение высказанных мнений позволяет превратить эту часть урока в мини—лекцию, которую в отличие от обычной лекции школьники слушают с большим интересом, поскольку обсуждается их мнение.

Последние 5—10 минут урока должны быть посвящены подведению итогов, формулированию общего мнения по поводу вреда курения, так что задача ведущего заключается в том, чтобы доказательно развенчать аргументы "за" курение и подкрепить аргументы "против". Если урок проведен правильно, то в конце его ученики охотно соглашались с высказыванием ведущего о том, что аргументы "против" курения перевесили аргументы "за".

Таким образом, можно выделить следующие этапы урока и их задачи:

1. Подготовительный этап — создание эмоционального настроя и готовности участвовать в работе — 10—15 минут.
2. Запись аргументов на доске, активное припоминание сведений о курении и отработка формулировок — 20 минут.
3. Мини—лекция ведущего — формирование группового мнения — 15 минут.

Комментируя выписанные на доске суждения, важно в равной мере уделить внимание каждому из них, а не останавливаться особенно подробно на нескольких. Внимание учеников прочно удерживается ожиданием комментариев к "своему" суждению или к тому, за которое он "болеет".

В то же время ведущему важно избегать оценочных суждений в адрес учеников, принявших участие в работе, то есть формулировок типа: "Вот тут Вася правильно сказал, что курение портит кожу..." или "Петя почему—то утверждает, что курение помогает сосредоточиться! Не понимаю, с чего ты это взял?"

Далее мы приводим наиболее распространенные мнения о курении, которые обсуждаются на этом уроке, и комментарии, которые может использовать ведущий в мини-лекции после того, как собраны, сформулированы и рассортированы все высказывания учеников.

1. "КУРЕНИЕ ПОМОГАЕТ ОСТАВАТЬСЯ СТРОЙНЫМ"

Это широко распространенное заблуждение. Многие школьники наверняка знают тучных людей, которые много курят; тем не менее это не помогает им избавиться от лишней массы тела. В то же время, если человек, который много лет курил, бросает курить, он действительно может прибавить в весе. Это объясняется не таинственными свойствами табака, а тем, что, отказавшись от него, человек возвращает себе прежнее здоровье, аппетит. В частности, у него восстанавливается вкусовая чувствительность, и первое время многие бывшие курильщики получают большое удовольствие от еды. Этим и объясняется то, что некоторые полнеют. Но если одновременно с отказом от курения повысить свою двигательную активность и первое время контролировать свой аппетит, то можно вообще не набрать лишнего веса. Таким образом, не курение, а физкультура и спорт помогают человеку быть и оставаться красивым и стройным. Курение портит аппетит и способствует возникновению гастрита, а порой и язвы желудка. Таким образом, стройность благодаря курению слишком дорого обходится.

2. "КУРЕНИЕ ПОМОГАЕТ СОГРЕТЬСЯ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА"

Часто курильщики утверждают, что курение помогает им согреться в холодное время на улице. Нужно рассмотреть механизмы, которые лежат в основе "согревающего" эффекта курения. Попав в организм человека, табачные яды способствуют выработке таких веществ, которые увеличивают частоту пульса и уровень артериального давления. Это в определенной степени, действительно, создает кратковременный "согревающий" эффект. Однако давайте

посмотрим, во что обходится организму такое "согревание". Ведь те вещества, которые вырабатываются при курении табака, на самом деле должны вырабатываться только в экстремальных ситуациях — когда человек спасается бегством или испытывает волнение из— за реальной угрозы. При сильном волнении сердце начинает биться учащенно, и курильщик каждой выкуренной сигаретой подстегивает выработку этих веществ. Учащение пульса и повышение артериального давления в конечном счете приводят к истощению резервов организма и к различным заболеваниям.

Есть и еще одна вредная сторона курения на морозе. Чередование воздействия на зубную эмаль морозного воздуха и горячего табачного дыма приводит к образованию в ней трещин, порче зубной эмали и развитию кариеса.

3. "КУРЕНИЕ ПРОМОГАЕТ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ И ЛУЧШЕ РАБОТАТЬ"

Курильщики нередко думают, что курение повышает работоспособность человека. Это не так. Курение несколько притупляет аппетит, потому что табачные яды способствуют выбросу из печени глюкозы в кровь. В связи с этим курящие могут работать без приема пищи несколько дольше по сравнению с некурящими. В то же время, попадая в организм человека, табачные яды способствуют сужению кровеносных сосудов, в том числе и сосудов головного мозга. Кровоснабжение мозга значительно ухудшается — в результате снижается умственная работоспособность. Курящие школьники с трудом усваивают учебный материал, что сказывается на их успеваемости. Как было установлено в эксперименте, курение замедляет скорость реакции и ослабляет внимание. В то же время многие современные профессии требуют от человека именно быстрой реакции и высокой концентрации внимания. Таким образом, курение может стать помехой в приобретении профессии, поскольку оно снижает умственную работоспособность и выносливость организма в период его роста и развития. Постоянное подстегивание организма курением в конечном счете оказывает отрицательное воздействие на здоровье человека.

Ученики могут заметить, что многие знаменитые люди курили, и это не повлияло на их работоспособность. На это можно возразить, что никто из них не курил в детстве — в период психофизического развития и интенсивного накопления знаний, а курение в зрелом возрасте отнюдь не прибавляло им здоровья. Жизненного успеха люди достигают вопреки, а не благодаря курению.

4. "КУРЯТ, ЧТОБЫ ВЫГЛЯДЕТЬ СОВРЕМЕННЫМ, НЕЗАВИСИМЫМ"

Действительно, когда—то курить было модно. Считалось, что курящий мужчина выглядит мужественным, а курящая женщина — элегантной и независимой. Сейчас во всем мире мода на курение проходит, курящих становится все меньше. Л.Н.Толстой писал, что с тех пор, как он бросил курить, он "... стал другим человеком. Просиживая по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружение, туман в голове".

В наше время во всех цивилизованных странах считается модным, если молодой человек выглядит спортивным, стройным и не курит. Чего только не делают иностранные табачные кампании, чтобы заманить молодежь в ряды курильщиков — всячески рекламируют свою продукцию, финансируют международные спортивные соревнования, например автогонки, но с каждым годом все больше и больше людей понимают несовместимость курения со спортом и хорошим здоровьем. Ведь прошла мода на нюхательный табак и табакерки, пройдет мода и на курение сигарет. Во многих странах не разрешают курить в общественных местах. Курение в присутствии других рассматривается как дурной тон, результат плохого воспитания.

5. "КУРЕНИЕ УСПОКАИВАЕТ НЕРВЫ"

Некоторые курильщики утверждают, что выкуренная сигарета помогает им успокоиться, снять нервное напряжение. Целесообразно рассмотреть механизмы, которые лежат в основе этого "расслабления". Прежде всего эффект достигается за счет прямого тормозящего действия табачных ядов на самые важные участки нервной системы человека. Кроме того, как мы уже говорили, компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают выброс глюкозы из печени, что притупляет чувство голода, на время создает чувство комфорта, который курящий трактует как расслабление. Получается, что, стараясь избежать эмоционального стресса, курильщик не только попусту расходует резервы своего организма, но и, постепенно привыкая к курению, приобретает новый источник стресса — отсутствие

сигареты. Ведь он уже не может расслабиться без сигареты. Создается порочный круг — и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения. Это объясняется тем, что расслабление и снятие эмоциональной напряженности в значительной мере имеют характер рефлекса, выработанного в результате курения. Этот рефлекс закрепляется настолько, что оказавшись без табака, курильщик испытывает чувство тревоги, раздражения; чтобы избавиться от этого, ему просто необходимо выкурить сигарету. Отсюда можно сделать вывод, что порой чувство раздражения и напряженности связано у курящего человека просто с самой привычкой к курению, а не с особенностями характера.

Что нужно делать, чтобы человек не испытывал раздражения от отсутствия табака? — Не курить. Для снятия нервного напряжения хорошими методами является аутогенная тренировка или регулярные занятия физкультурой и спортом, а курение является ложным и опасным "успокаивающим" средством.

Занятие 7. ПРЕОДОЛЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ СВЕРСТНИКОВ

ТЕМА: выработка навыков поведения по преодолению группового давления

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ: в ходе специально организованной игры продемонстрировать школьникам необходимость выработки специальных навыков, которые могли им помочь уберечься от нежелательных форм поведения.

Ведущий предлагает ученикам ответить на вопрос, почему подростки начинают курить. Перечисляются различные мнения: из любопытства, потому что это модно, из подражания взрослым, за компанию. Ведущий предлагает подробнее обсудить этот вариант.

Известно, что даже те ребята, которые хорошо знают о вреде курения и не хотят начинать курить, все—таки закуривают вместе со своими друзьями.

Ведущий задает следующий вопрос: "Кому труднее всего отказать, если будет предложено закурить: взрослому, компании курящих сверстников или близкому другу? Обсуждаются все высказанные варианты. После обсуждения ведущий предлагает проиграть в классе ситуацию, при которой один ученик предлагает закурить, а другой отказывается. Ведущий объясняет классу, что суть этой игры заключается в отработке очень важного психологического навыка. Он может пригодиться не только в конкретном случае, когда вас принуждают курить, но и в любой жизненной ситуации, "если вам предлагают сделать то, чего вы не хотите (пойти в незнакомое место, съесть то, что вы не любите, и т.д.). Ведущий предлагает посмотреть, кто лучше всех умеет уговаривать, а кто умеет отказываться так, чтобы не поссориться. Ведущий предлагает двум ученикам выйти к доске и разыграть сценку, в которой один человек предлагает другому закурить. Весь класс должен внимательно следить за диалогом и потом высказать суждение о том, кто был убедительнее, кто победил в споре и похоже ли это на реальную ситуацию.

Приводим пример такого диалога, обозначив участников как А и Б.

А — Давай закурим!

Б — Мне нельзя.

А — Почему?

Б — Меня родители увидят.

А — А мы отойдем за угол.,

Б — Мне нельзя, я недавно болел, курить мне вредно.

А — Ну, ты же не умрешь от одной сигареты.

Б — А я наши сигареты не курю.

А — У меня иностранные.

Б — А я от спичек не прикуриваю.

А — А у меня зажигалка.

Б — Меня родители увидят.

А — Мы пойдем в подвал.

Б — в замешательстве и не знает, что ответить.

Класс считает, что победил А.

КОММЕНТАРИЙ ВЕДУЩЕГО ЗАНЯТИЕ

По—моему, ни разу не был использован очень существенный аргумент: "Я не хочу". Ведь если ваш друг, которого вы боитесь обидеть отказом, не учитывает такой аргумент, значит, он рискует обидеть вас — ведь он не уважает ваших желаний. Далее, аргументы Б сумбурны и случайны. Когда человек обосновывает свой отказ таким образом, возникает впечатление, что он вот—вот согласится. Если вы действительно решили отказаться, выберите самый весомый с вашей точки зрения аргумент и настаивайте на нем.

Пример другого диалога. Назовем участников В и Г.

В — У меня есть сигареты, давай покурим.

Г — Ой, что ты, я не могу!

В — А почему?

Г — От меня будет пахнуть табаком.

В — Ну и что?

Г — Родители узнают.

В — А ты к ним не подходи.

Г — Моя собака учует. Она не выносит запах табака. Я приду домой, она меня обнюхает и убежит, а родители спросят, почему это собака от меня убежала? "Ты что, курила?"

В — А ты надушишь.

Г — Тогда родители учуют.

В — не знает, что еще предложить. По мнению класса, победила Г.

КОММЕНТАРИЙ ВЕДУЩЕГО ЗАНЯТИЕ

В этом случае Г придерживалась пусть довольно фантастической и причудливой, но вполне определенной версии. Если бы В продолжала настаивать на своем, она бы тем самым высказала неуважение к семейному укладу и родителям Г, поэтому диалог прекратился.

Третий пример. Участники Е и Ж.

Е — На, кури.

Ж — Я не буду.

Е — А что тогда сюда пришел?

Ж — Просто так.

Е — Ну, тогда иди отсюда.

КОММЕНТАРИЙ ВЕДУЩЕГО ЗАНЯТИЕ

Диалог прекратился. Считается, что эта ситуация вполне типична. При таком жестком прессинге, когда подросток поставлен перед выбором курить или лишиться расположения группы, возможен уклончивый ответ типа "я уже бросил", "что—то сейчас не хочется". Такая ситуация затруднительна и связана с высоким риском начала курения.

В то же время подростки должны осознать: чем ниже их статус в группе, тем жестче давление членов группы. Можно предложить подросткам ответить на вопрос, какой человек на предложение "На, кури" может ответить "Отстань" или "Кури сам, если хочешь". Безусловно, это человек, обществом которого группа дорожит. Поэтому ребята должны знать, что грубое давление вовсе не признак заботы и внимания со стороны группы, а проявлении неуважения к личности.

* * *

Безусловно, примеры диалогов и комментарии к ним не исчерпывают всех вариаций на эту тему. Проведение таких уроков требует некоторого навыка — умения пробудить активность участников, деликатно прервать неконструктивный диалог, комментировать высказывания в небидной для детей форме, обобщать и делать выводы из сказанного. В то же время, поскольку давление сверстников является в подростковом возрасте наиболее реальным путем вовлечения в курение, именно формирование навыков общения особенно важно, ведь, как можно заметить, в своих диалогах дети не пользуются медицинской аргументацией. Такие уроки носят не только профилактический, но и воспитательный характер, поскольку приобретенные навыки могут быть перенесены на более широкий круг проблем.

Занятие 8. УМЕНИЕ СКАЗАТЬ "НЕТ"

ТЕМА: обсуждение способов преодоления давления группы

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ: отработка навыков умения сказать «нет» в ситуациях, когда подростку предлагается совершить нежелательное для него действие, например, закурить, осознание ситуаций, когда подросток подвергается групповому давлению.

Ученикам предлагается обсудить конкретные жизненные ситуации, когда они подвергались психологическому давлению, смоделировать подобные ситуации, разработать стратегию защиты. Хорошо, если в обсуждении примет участие как можно больше учеников, это дает возможность высказаться многим. Нежелательно, чтобы один или два ученика заняли все время только своими примерами. Однако, если такая ситуация возникла, лучше предложить для обсуждения смоделированные ситуации. Далее излагается примерный ход урока.

* **

Несмотря на то, что все знают о вреде курения, многие начинают курить, причем часто потому, что не могут отказаться. На прошлом занятии мы обсуждали групповое давление. Чтобы противостоять ему, надо уметь отказываться. Бывали ли случаи, когда вам было трудно отказаться? Поднимите руку те, кому эта ситуация знакома. Что это были за ситуации? Опишите их.

Желательно уделить большее внимание анализу переживания затруднения при отказе, объяснить, почему это происходит (боитесь обидеть, поссориться, не знаете как отказаться, какими словами и т.д.)

Всегда ли нужно отказываться? Разделите ситуации на два типа — когда вы дали себя уговорить поступили правильно (например, поделились халвой или сходили в магазин) и когда считаете, что это было неправильно (например, залезли в чужой сад или курили). Чувствуете ли вы разницу между этими ситуациями? В чем она? Может быть, в том, наносите ли вы вред другим людям или себе?

Уметь отказываться необходимо. Существует много разных способов отказа. Давайте для примера сыграем в детскую игру "Вам барыня прислала сто рублей. Что хотите, то купите, "да" и "нет" не говорите, черного с белым не покупайте". Сказавший во время игры "да", "нет", "черный" или "белый" считается проигравшим и становится ведущим.

Эта игра демонстрирует некоторые способы отказать, не говоря слово "нет".

Попробуем поиграть в другую игру. Например, один из вас предлагает другому прогулять урок, а тот отказывается, но не говорит запретных слов.

На этом игра заканчивается, и учитель делает выводы о способах отказа в реальных жизненных ситуациях:

- просто сказать "нет" без объяснения;
- отказаться и объяснить причины отказа;
- предложить сделать что—то другое взамен предлагаемого;
- отказаться и уйти;
- убежать;
- продемонстрировать вариант поведения под названием "заезженная пластинка" — на все уговоры отвечать "нет", "не буду";
- проигнорировать предложение;
- постараться объединиться с кем—то, придерживающимся твоего мнения;
- постараться избегать опасных ситуаций.

Класс делится на пары. В каждой паре один **ученик** предлагает другому закурить, второй отказывается. Потом наоборот. Желательно, чтобы ученики использовали разные способы отказа.

Порекомендуйте ученикам понаблюдать, **какие** способы отказа используют родные и знакомые.

Занятие 9. НЕМЕДЛЕННЫЙ ЭФФЕКТ КУРЕНИЯ

ТЕМА: демонстрация наглядного пособия «курящая кукла»

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ: дать школьникам представление о немедленном воздействии курения на отдельные органы и системы человеческого организма.

МАТЕРИАЛ: 1 "КУРЯЩАЯ КУКЛА" - ПОСОБИЕ
2 ПЛАКАТЫ

Покажите школьникам плакат с изображением человека. Попросите назвать те органы, на которые курение оказывает немедленное воздействие. Спросите, каким образом табачный дым действует на те или иные органы (зубы желтеют, портятся; глаза — слезятся; волосы — приобретают неприятный запах; легкие — загрязняются табачными смолами, темнеют; сердце бьется чаще; сосуды — суживаются, затрудняется кровоток).

Покажите школьникам на плакате сердце. Объясните, что это важная мышца организма, перекачивающая кровь и доставляющая ее по всем органам и тканям. Поясните, что табачные яды заставляют сердце биться чаще, чем ему положено в норме.

Задайте школьникам простую арифметическую задачу:

сердце нормально тренированного человека бьется с частотой 70 ударов в минуту. Сердце курящего вынуждено делать на 5 — 10 ударов в минуту больше. Сколько дополнительных ударов приходится делать сердцу курильщика за сутки?

После того, как школьники дадут правильный ответ, объясните им, что поскольку сердце курильщика изнашивается быстрее, чем сердце некурящего, больше подвержено различным заболеваниям, поэтому курильщики живут меньше, чем некурящие.

Покажите на плакате сосуды. Объясните, что у курящих они сужены и сердцу труднее проталкивать кровь через них, из-за чего ему приходится выполнять дополнительную работу.

Покажите на плакате легкие. Скажите, что у некурящих легочная ткань эластичная, светлая. В легких происходит насыщение кислородом крови, поэтому они являются одним из важнейших органов. Что же происходит с легкими при курении?

Продемонстрируйте опыт с "курящей куклой" следующим образом.

ОПЫТ С "КУРЯЩЕЙ КУКЛОЙ"

Поместите небольшой кусочек ваты в утолщение прозрачной трубки. Вставьте в мундштук сигарету и зажгите ее. "Выкурите" сигарету до конца с помощью резиновой груши (не торопитесь закончить опыт, в противном случае эффект не будет очень наглядным). Затем извлеките вату из трубки, разверните и покажите школьникам изменение ее цвета. Обязательно пройдите по рядам и дайте каждому понюхать вату — это значительно усиливает воздействие.

Объясните школьникам, что в опыте они видели воздействие лишь одной сигареты на "легкие" куклы, тогда как курильщик выкуривает много сигарет, и его легкие выглядят значительно чернее и запах от них еще сильнее.

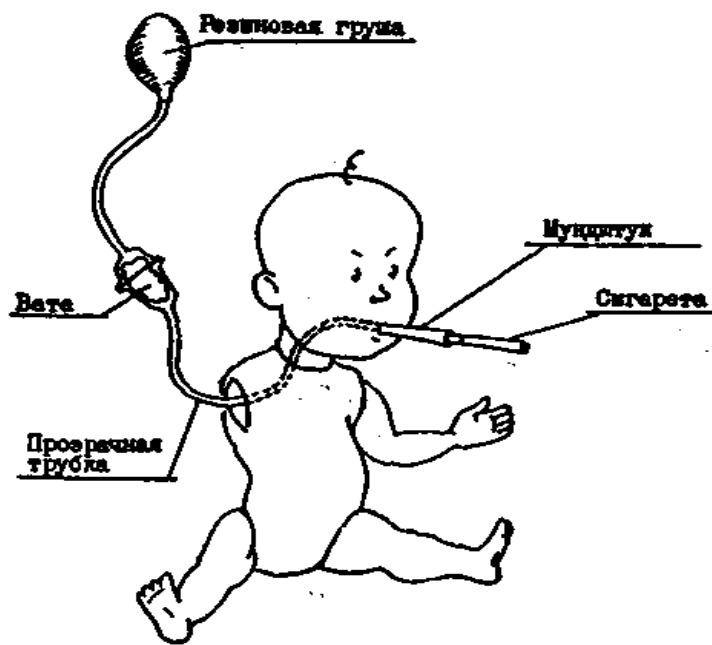
В заключение занятия можно показать слайды, демонстрирующие действие никотина и угарного газа на организм. Объясните школьникам, что при длительном воздействии этих компонентов на человеческий организм развиваются сердечно—сосудистые и бронхолегочные заболевания.

ОПИСАНИЕ НАГЛЯДНОГО ПОСОБИЯ "КУРЯЩАЯ КУКЛА"

Наглядное пособие "курящая кукла" опробовано в ряде школ Черемушкинского района г. Москвы.

Оно предназначено для:

- 1) наглядной демонстрации действия табачного дыма на легкие курильщика;
- 2) демонстрации низкой эффективности сигаретного фильтра, который способен задерживать лишь небольшое количество (около 20%) вредных компонентов табачного дыма;
- 3) вызывания реакции отвращения у детей на запах и вид продуктов курения табака.



Чтобы изготовить пособие "курящая кукла" (см. рисунок), необходимо иметь детскую куклу среднего размера, резиновую грушу, кусок ваты, одноразовую систему для внутри венного переливания растворов (или просто систему прозрачных трубок), сигарету с фильтром и спички.

Демонстрировать опыт следует в специально оборудованном помещении (кабинета физики, химии, биологии) или в теплое время года, чтобы иметь возможность сразу после проведения опыта проветрить помещение. Вату следует поместить в стаканчик одноразовой системы переливания или в прозрачную трубку, если система переливания отсутствует. В начале опыта учитель просит учеников представить, что подобно тому, как сигаретный дым проходит через вату, он проходит и через легкие курящего человека. Затем учитель поджигает сигарету и, втягивая воздух через сигарету с помощью резиновой груши, "выкуривает" ее до конца. По мере тления сигареты вата постепенно желтеет. В конце опыта учитель достает вату и, проходя по рядам, всем ученикам демонстрирует ее желтый цвет и предлагает им понюхать "легкие курильщика". Как правило, это вызывает однозначно негативную реакцию у подавляющего большинства школьников.

Занятие 10. ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ КУРЯТ?

ТЕМА: обсуждали наиболее распространенных мотивировок курения

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ: разъяснить подросткам неосновательность мотивировок курения.

*Обсуждаемые темы частично уже были рассмотрены выше (урок 6).
Здесь дается их несколько более расширенная трактовка.*

В начале занятия учитель (или ведущий занятие) выписывает на доске основные мотивировки курения, а затем проводит их обсуждение. Например:

Вопрос: Почему подростки начинают курить?

Ответ:

- из любопытства;
- чтобы казаться взрослее;
- за компанию;
- чтобы похудеть;
- потому что это модно;
- из—за влияния рекламы;
- потому что курение мобилизует, помогает сосредоточиться.

Ученикам предлагается выбрать три наиболее "весомые" с их точки зрения мотивировки и выписать их на отдельный листок бумаги в порядке значимости. После этого выясняется, какая мотивировка курения оказалась наиболее популярной в данном классе (это можно выяснить путем подсчета голосов. Например: "Кто выбрал мотивировку "из любопытства", поднимите, пожалуйста, руку". Таким же путем выясняется, какая мотивировка заняла второе, третье и т.д. место).

После этого предварительного этапа можно перейти к обсуждению наиболее распространенных мотивировок курения.

Приведем примеры основных тезисов обсуждения каждой мотивировки курения.

"Из любопытства". Многие подростки начинают курить "просто так", "из любопытства". О чем это говорит? Прежде всего о том, что человек не очень хорошо понимает мотивы своего поведения. За такой мотивировкой может скрываться очень и очень многое. И то, что человек готов рисковать ради новых ощущений. И то, что он в принципе готов начать курить, если эта проба курения доставит ему удовольствие и не приведет к очевидным неприятностям. Конечно, мы говорим о разумном человеке, который не будет из любопытства прыгать из окна или пить уксусную эссенцию. Однако пробующие курить из любопытства должны знать, что одна проба повлечет за собой другую, потом третью и т.д., и совсем незаметно для себя человек становится настоящим курильщиком, потому что курение табака вызывает привыкание. Многие юные курильщики считают, что они курят мало и смогут отказаться от табака, когда захотят, однако это мнение ошибочно. Даже малые дозы табака могут вызвать привыкание, а поскольку самостоятельно отказаться от курения не получается, не остается ничего другого, как продолжать курить, все время увеличивая количество выкуриваемых сигарет.

"Чтобы казаться взрослее". Это довольно наивное утверждение, которое можно расшифровать примерно так: я хочу казаться взрослее в глазах своих сверстников (потому что на взрослых это не производит такого впечатления), хочу казаться независимым, самостоятельным, хочу, чтобы меня считали таким, потому что сам себя таким не считаю. По крайней мере, мне нужно подкрепление, чтобы я по—настоящему хотя бы на минуту почувствовал себя взрослым.

"За компанию". Чего только не сделаешь "за компанию". Тем более что в подростковом возрасте очень важно быть принятым в той компании, которая тебе нравится. Порой человек может начать курить вопреки своему желанию. Правда, иногда это происходит просто из—за того, что некоторые люди не умеют отказывать. Дома они умеют это делать и даже очень хорошо, но вот в другом месте... как—то не ловко, неудобно, вдруг не так поймут...

"Чтобы похудеть". Это одно из самых распространенных заблуждений. Курить для того, чтобы похудеть — это все равно, что привить себе какую-нибудь болезнь и "таять" от нее. Не забывайте, что курение портит цвет лица, волосы и зубы.

"Потому что это модно". Сразу нужно оговориться, что это модно, но не везде. В современном мире количество курильщиков увеличивается в экономически неразвитых странах, а в странах с высоким жизненным уровнем (таких, как Англия, США) число курильщиков сокращается. Последние годы в моде гладкая ухоженная кожа, блестящие волосы, белые зубы, спортивная фигура с развитой мускулатурой. Можно предполагать, что эта мода продержится еще довольно долго.

"Из—за влияния рекламы". Да, реклама в современном обществе потребления — это великая сила! Красивые пачки в кино, на витринах, плакатах, полиэтиленовых пакетах. Преуспевающие молодые люди, которые занимаются делом, настоящим делом и, конечно, курят, потому что им некогда заниматься такой ерундой, как собственное здоровье. Это с одной стороны. А с другой — унылый, забитый "маменькин сынок", который носит теплый шарф

даже летом, слушается всех подряд, не имеет даже карманных денег и при этом, конечно же, не курит. Быть может, это преувеличение, шарж на обыденные представления, однако доля истины в этом есть.

Многим молодым курильщикам кажется, что курение приближает их к "западной" жизни. В то же время именно на западе, в развитых капиталистических странах люди наиболее активно отказываются от курения. Производящие сигареты фирмы теряют рынки сбыта и отправляют свою продукцию в страны третьего мира, а теперь уже и в нашу страну.

"Потому что курение мобилизует, помогает сосредоточиться". Известно, что под влиянием никотина, содержащегося в табачном дыме, надпочечники курильщика выделяют в кровоток количество адреналина, превышающее нормальное.

Он извлекает глюкозу из печени и мускулов и ускоряет сердечную деятельность. В результате этого повышается кровяное давление. Повышается содержание сахара в крови, которое снижает чувство голода, если человек голоден, и усталости, если человек устал. Улучшается самочувствие и настроение курильщика. Некоторые люди воспринимают это состояние как мобилизацию (преимущественно те, у кого понижено артериальное давление), а другие как успокоение. К этому добавляется действие другого компонента табачного дыма — окиси углерода. В этом причина легкого головокружения (в сущности легкого отравления), которое воспринимается как успокоение. Как это получается? Окись углерода составляет 30% табачного дыма и является причиной содержания в крови курильщика карбоксигемоглобина. Это означает, что 5—10% гемоглобина его крови связано вместо кислорода с окисью углерода, и из-за этого нарушено снабжение организма кислородом. Курильщик страдает от недостатка кислорода, он оказывается в положении человека, живущего на высоте 2300 м над уровнем моря. Но этого мало. Недостаток кислорода проявляется чаще всего при дополнительной физической нагрузке. Например, при беге курильщик устает быстрее, ему не хватает воздуха.

* * *

В ходе обсуждения мотивировок курения необходимо показать несостоятельность рационального объяснения приобщения к курению, избавить подростков от нередкого бытующего представления, что в современном "курящем" обществе альтернативы курению не существует.

Преподаватель, проводящий занятие, может изменить порядок обсуждения и вводить для дискуссии новые мотивировки.

Занятие 11. РЕКЛАМА - ЧЕЛОВЕК - ЗДОРОВЬЕ

ТЕМА: влияние рекламы на наведение и образ жизни человека

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ: знакомство с психологическими приемами воздействием на потребителя; реклама как один из видов подобного воздействия.

В начале занятия ведущий демонстрирует образцы рекламы — журналы, плакаты, напоминает наиболее популярные видеоклипы. Особое внимание нужно уделить рекламе продуктов питания, алкогольных напитков и сигарет.

Задумывались ли вы о том, зачем, кем, для кого и как создается реклама? Самый простой ответ на этот вопрос — чтобы продать свой товар и подчеркнуть его достоинства по сравнению с другими аналогичными товарами. Это ответ на вопрос ЗАЧЕМ?

Реклама создается специалистами, работающими совместно с производителем товара, которые изучают спрос на данный товар и потребность в нем, а также психологические особенности потребителя. Это ответ на вопрос КЕМ?

Реклама должна привлечь к товару как можно больше покупателей, и потому ее всегда стремятся разместить в самых людных местах или показать по телевизору в то время, когда у экранов собралось большинство зрителей. И не просто зрителей, а зрителей—покупателей и зрителей—потребителей. Это ответ на вопрос ДЛЯ КОГО?

Самый интересный вопрос: КАК создается реклама? КАК она действует на человека? Почему порой вы уже готовы купить вещь, о которой пять минут назад еще и не помышляли?

При создании рекламы учитываются, например, психологические характеристики цветовосприятия человека. И для того, чтобы выбрать цветовую гамму для создания рекламы того или иного товара, нередко проводят специальные научные исследования.

Рекламируемый товар всегда бывает представлен в самом выгодном, красочном виде. Всеми доступными способами подчеркиваются его достоинства — реклама помогает потребителю узнать о достоинствах той или иной продукции, сделать выбор. Ведь изготовитель товара заинтересован в том, чтобы опередить своих конкурентов.

Реклама должна быть яркой, заметной и встречаться на каждом шагу. Заметьте, что рекламный ролик обязательно лаконичен, но постоянно повторяется, потому что повторение порой сильнее воздействует на сознание человека, чем логика и убеждение.

Вы уже, наверное, заметили, что товар очень часто рекламирует человек, который его потребляет. Дети едят шоколад, курильщики курят сигареты и т.д. Давайте рассмотрим некоторые примеры и проанализируем, кто этот "Рекламный человек".

Часто это известный человек, артист, спортсмен и т.д. Потенциальному покупателю как бы дают понять — вот какие люди пьют этот кофе, курят эти сигареты, едят "Сникерс". А это значит, что тот, кто будет пить, курить и есть то же самое, похож на них. В основе такой рекламы лежит так называемый "эффект ореола" известной личности, который распространяется и на его вещи, а также порождает желание покупателя подражать своему кумиру.

К рекламированию товаров часто привлекают очень красивых, молодых, здоровых людей — это фотомодели, победительницы конкурсов красоты, очаровательные дети. Изучение эффективности воздействия рекламы показало, что первое место по силе воздействия занимают молодые красивые женщины, второе — дети, третье — животные и четвертое — мужчины.

В рекламе красивая внешность человека как бы связывается с теми продуктами, которые он потребляет, с одеждой, которую он носит, сигаретами, которые курит. Ведь недаром говорят "Что красиво, то правильно", и хотя все понимают, что это далеко не всегда так, благодаря рекламе появляется подсознательное чувство, что человек потому и красивый, что сделал правильный выбор, купил именно эту вещь.

Как правило, для рекламы предметов домашнего обихода привлекают людей тоже внешне приятных, но в то же время в большей степени похожих на так называемых "обычных людей", но обязательно людей довольных и добившихся успеха. В этом случае применяется другой прием — потребителю внушают мысль, что все люди его круга уже купили себе такую вещь и очень счастливы.

Итак, реклама нужна, чтобы помочь потребителю найти ориентиры в море продукции самого разного назначения и качества и купить лучшую для себя. Кроме того, производителю реклама нужна, чтобы быстрее продать свой товар и успешно конкурировать с другими производителями.

Однако зададимся вопросом: всякая ли реклама хороша? Все ли в рекламе правда? Не преувеличены ли порой достоинства того или иного товара и наша потребность в нем? И, наконец, может ли реклама приносить вред?

Если, увидев рекламу определенной мебели или магнитофона, человек захотел их приобрести, это хорошо: он получил нужную ему информацию. Его потребность в мебели или аппаратуре ограничена не только финансовыми возможностями, но и размерами квартиры, свободным временем для прослушивания музыки. Но если реклама касается товаров, которые человек потребляет регулярно — продуктов питания, алкогольных и безалкогольных напитков, лекарств, сигарет, интересы производителя могут идти вразрез с интересами покупателя.

Рассмотрим для примера рекламу табачных изделий. Эти изделия рекламирует табачная промышленность, которая в первую очередь заинтересована в том, чтобы продать своей продукции как можно больше. Таким образом, у медиков, которые борются за здоровье человека, и тех, кто производит и рекламирует сигареты, совершенно разные задачи. Если победы интересы табачной промышленности, то мы не услышим ни слова правды о курении и будем постоянно видеть на страницах журналов и телеэкранах здоровых, преуспевающих людей, которые тем не менее не могут обойтись без сигареты.

Если ничто не противостоит потоку рекламы, то человек оказывается в ее власти. Он перестает понимать, что его желания и потребности созданы искусственным путем и приведены в действие скрытыми психологическими механизмами. Такой человек перестает видеть реальность, не осознает даже очевидных последствий курения.

Давайте на примере рекламы курения попробуем создать вариант "антирекламы". Разделим доску на две части и запишем.

Что мы всегда видим в рекламе табачных изделий? Чего мы никогда не увидим в рекламе табачных изделий?

- | | |
|---|---|
| 1. Красивую пачку, полную сигарет, которую "герой" рекламы только что распечатал | 1. Окурки в пепельницах, пустые смятые пачки в урнах |
| 2. Красивых, молодых, здоровых и преуспевающих людей | 2. Больных, несчастных людей с дрожащими, пожелтевшими от табачного дыма пальцами |
| 3. Человек на рекламе всегда закуривает с удовольствием | 3. Человек на рекламе никогда не закашляется и не щурится от табачного дыма |
| 4. Курение никогда не мешает окружающим | 4. В рекламе никогда нет детей, родственников и соседей курильщика, которым мешает табачный дым |
| 5. Человек, который закурив в рекламном клипе, сделал какое-то важное и нужное дело и сделал его отлично
Нет сомнений — курить или не курить, главное — выбрать правильный сорт сигарет. | 5. Человек в рекламном ролике никогда не курит в безвыходной ситуации, при ссоре, проигрыше, после скандала и т.д.
6. Никогда не показывают больных, жалеющих о том, что своевременно не бросили курить. |

То, что человек может приобрести положительные качества — красоту, здоровье, удачу — благодаря курению, является ложью. А вот то, что курильщик часто становится больным, непривлекательным и порой теряет трудоспособность — это реальность. Но только об этом мы не услышим от производителей табака.

Итак, мы знаем теперь, как работает реклама и что такое антиреклама.

Попробуйте создать антирекламу того или иного товара, основываясь на своем опыте.

ВОПРОСЫ:

1. Кому нужна реклама?
2. Какие специальные приемы используются для создания рекламы? Назовите их.
3. Всегда ли интересы рекламодателя совпадают с интересами потребителя товара? Приведите примеры, кроме табачной продукции.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

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. Лучше сообщить, строго придерживаясь фактов, что табачный дым оставляет осадок на зубах, портит волосы и т.д. При этом 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.

Занятие 12. КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

ТЕМА: знакомство с методами отказа от курения

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ: познакомить учащихся с наиболее доступными методами отказа от курения, которые они могли бы применять самостоятельно

Занятие можно проводить в виде дискуссии, обсуждая с учениками известные им методы отказа от курения. Чтобы обсуждение имело конкретную направленность, можно сказать, что обсуждение методов отказа от курения будет полезно и тем, кто сам хочет отказаться от курения, и тем, кто хочет помочь бросить курить другим.

* * *

Что нужно для того, чтобы отказаться от курения?

Во-первых, принять твердое решение, во-вторых, знать методы отказа от табака и, в-третьих, суметь выполнить свое решение.

Отказаться от курения не так уж просто, как это порой кажется начинающим курильщикам. Даже если вы курите всего 1—2 года, психологическая и физиологическая зависимость от табака уже начала складываться. Однако в этом случае стаж курения еще невелик, а значит, именно сейчас самое время бросить курить.

Принять решение. Чтобы решиться отказаться от курения навсегда, нужно подобрать веские аргументы. А чтобы все как следует обдумать, советуем сделать следующее. Разделите лист бумаги на две части и все аргументы "за" отказ от курения выпишите на левой половине листа, а все "против" — на правой. Посмотрите, достаточно ли у вас аргументов для того, чтобы отказаться от табака, перевесили ли они желание продолжать курить? Может быть, вы мало знаете о том, насколько вредно курение?

Как подготовить себя к отказу от курения. Не нужно принимать быстрого, но непродуманного решения бросить курить. К отказу от курения нужно готовиться. Лучше всего наметить для себя какую-нибудь конкретную дату (недели через 2—3) и все это время "морально" готовиться к отказу от курения, а также немного тренироваться.

Вот некоторые советы.

- Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть, ведь самые вредные компоненты табачного дыма находятся именно в ней.
- Не затягивайтесь сигаретой.
- Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1—2
- Не курите на пустой желудок.
- Никогда не курите за компанию.
- Желание закурить приходит волнообразно. Постарайтесь пережить такой "приступ" без сигареты. Так ли уж было трудно не курить?

Немного о психологии курения. Обычно у курильщиков, кроме физиологической зависимости от табака, есть еще и психологическая. К такой зависимости можно отнести привычки — например, курить в определенном месте, в определенное время, за каким-то делом и т.д. Эти стереотипы нужно ломать. Если вы привыкли курить по дороге в школу или из школы — измените маршрут. Если вы привыкли курить после еды на балконе — не выходите на балкон и т.п. Вам придется заводить новые "бездымные" привычки.

Первые дни без сигареты. Итак, наступил намеченный день и вы больше не курите, однако в первые 5—7 дней нужно выполнять некоторые несложные рекомендации, чтобы отказ от курения протекал легче.

- Нужно пить больше жидкости: воды, соков, некрепкого чая с лимоном (лимон содержит витамин С, который особенно нужен тем, кто бросает курить).
- Не пейте крепкий чай или кофе — это обостряет тягу к сигарете. По той же причине не следует

есть острые и пряные блюда.

— В первые дни ешьте больше свежих овощей и кисломолочных продуктов, пейте соки. Каждый день съедайте ложку меда — он помогает печени очистить организм от вредных веществ.

— Ваша физическая активность должна быть высокой,

физкультура не только отвлекает от курения, но и "очищает" дыхание.

— Ежедневно принимайте душ.

Для чего нужно выполнять эти рекомендации? Для того, чтобы в первые же дни как можно быстрее освободить организм от никотина и других вредных компонентов табачного дыма.

Что делать дальше? Отказ от курения — достаточно длительный процесс, который требует усилий. Как поддержать себя, чтобы снова не тянуло к сигарете? Вот некоторые советы.

— Избегайте ситуаций, провоцирующих курение. Если вы общаетесь с друзьями только в местах, где принято курить, вы ставите себя в затруднительное положение — вам может быть трудно отказаться от сигареты. Однако заметьте, что чем меньше ваш "вес" в компании, тем труднее вам отвергнуть предложенную сигарету.

— Найдите партнера по отказу от курения. Отказаться от курения легче, если вас поддерживают родные или друзья. Лучше всего бросать курить с кем-то вместе — вы можете оказывать друг другу моральную поддержку.

— Не делайте отказ от курения самоцелью. Не нужно, чтобы ваши мысли все время вращались вокруг курения. Ваша цель иная — добиться здоровья, силы, красоты, умения управлять собой, своим настроением и поведением самостоятельно, без помощи сигарет.

— Применяйте самовнушение. Для этого нужно продумать краткую индивидуальную формулу самовнушения, которая должна вызвать яркий образ. Например — "курение мне противно" или "легко дышать, когда не куришь" и т.д.

Можно поддерживать себя иначе: "у меня железная воля".

Если я решил бросить курить, значит, брошу. Никто и ничто не заставит меня изменить свое решение.

Эту фразу или несколько фраз нужно произносить перед сном или после пробуждения, а также несколько раз в течение дня, особенно в ситуациях, когда хочется курить.

Что вы выигрываете, отказавшись от курения?

— Если вы не курите неделю, вас, конечно, еще тянет к сигарете, но уже улучшился цвет лица, пропал неприятный запах от кожи, от волос, от дыхания.

— Если вы не курите месяц, вам стало легче дышать, исчезла головная боль. Повысилась вкусовая чувствительность.

— Если вы не курите уже полгода — пульс стал реже, вы можете задержать дыхание на длительное время, значит, вы в хорошей форме, значит, улучшаются спортивные показатели.

— Посчитайте, сколько денег тратит курильщик на сигареты, если он выкуривает в день пачку сигарет?

— Если вы не курите больше года и не будете курить никогда, то вы доказали себе и окружающим, что у вас сильная воля, что вы зрелая личность.

ОТ БОЛЕЗНЕЙ, ВЫЗВАННЫХ КУРЕНИЕМ, В ЕВРОПЕ ЗА ГОД ГИБНЕТ 500 000 ЧЕЛОВЕК.

ПОЧЕМУ ВЫ РЕШИЛИ, ЧТО НИКОГДА НЕ СТАНЕТЕ ЖЕРТВОЙ КУРЕНИЯ?

НЕ БУДЬТЕ НАИВНЫМИ - БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!

Занятие 13. ПРАВА КУРЯЩИХ И ПРАВА НЕКУРЯЩИХ

ТЕМА УРОКА: обсуждение этических аспектов курения

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ: обсудить курение в общественных местах, дома, в присутствии некурящих, обосновать правомерность ограничения курения.

Занятие проводится в форме свободной беседы. В качестве темы предлагается вопрос о закономерности запрета курения в общественных местах, транспорте, ограничения курения в доме, в присутствии детей, о пассивном курении и его воздействии на здоровье и т.д. Учитель, проводящий этот урок, должен направлять обсуждение и стремиться к тому, чтобы ученики сами приходили к позитивным выводам. Для подготовки учителя к уроку предлагается воспользоваться материалами из части четвертой настоящего пособия. Особое внимание рекомендуется обратить на сведения о пассивном курении.

Чтобы конкретизировать тему обсуждения, можно разбить ее на ряд вопросов:

1. Имеет ли право вполне здоровый взрослый человек требовать, чтобы в его присутствии не курили?
2. Имеет ли право женщина требовать, чтобы в ее присутствии не курили?
3. Имеет ли право жена требовать, чтобы муж не курил в доме при ней и их ребенке?
4. Изменится ли ваше отношение к этим вопросам, если в слово "требовать" мы заменим на слово "просить"? Почему? А если заменим на слово "умолять"? Что это меняет?
5. Имеет ли некурящий моральное превосходство перед курящим?
6. Если бы вы уже были родителями, признали бы вы право своих детей на курение? Если да, то с какого возраста?
7. Нравится ли вам "пассивное курение" (пребывание в сильно прокуренном помещении)?

Во время урока можно обсудить все предложенные вопросы или некоторые из них, можно сформулировать другие вопросы на аналогичную тему, В ходе обсуждения можно записать аргументы на доске, обобщить их и обсудить.

В завершение урока можно предложить ученикам разработать справедливые с их точки зрения правила социальных взаимоотношений курящих и некурящих в обществе и обсудить их.

Занятие 14. ЖЕНЩИНА И КУРЕНИЕ

ТЕМА: сведения о влиянии курения на здоровье и внешность женщины. Влияние курения на детородную функцию женщины и здоровье детей

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ: повысить мотивацию не курения у девушек. Объяснить несовместимость курения и здоровья будущих детей.

Обычно обсуждение со старшеклассницами темы женского курения вызывает либо реакцию, негативизма, либо равнодушное согласие. Ни то, ни другое не способствует усвоению новой информации и формированию отрицательного отношения к курению

Как правило, традиционная санитарно—просветительская работа на тему женского курения оперирует аргументами типа "целовать курящую женщину — все равно, что вылизывать пепельницу" или "курение вызывает обильное слюноотделение, а частое оплевывание вряд ли украшает девушку", то есть преследуется цель вызвать неприязнь и отвращение по отношению к курящей женщине, хотя такой образ курильщика в полной мере относится и к мужчинам. В связи с этим многие девушки воспринимают запрет на курение как дискриминацию и поэтому, профилактика такого рода может привести к противоположному результату.

Мы предлагаем проводить занятие в форме свободной дискуссии и только с ученицами из одного или двух параллельных классов.

Для обсуждения предлагаются две основные темы: "Курение и красота женщины", "Курение, деторождение, потомство".

Для проведения урока можно выбрать одну из двух или обе темы. И в том и в другом случае урок строится примерно по следующей схеме.

Почему мы сегодня решили поговорить на эту тему?

Потому что женщина формирует стиль жизни своих близких, уж так устроен мир. Она кормит, учит ходить, говорить своего ребенка, выбирает вещи для дома, от нее зависит, что будут есть и пить члены ее семьи, она порой чаще, чем врачи, лечит своих близких — маленьких и взрослых. Все это она делает вне зависимости от того, занята она на работе или сидит дома, бедна она или живет в достатке. Иными словами, от культуры и ума женщины зависят здоровье и благополучие ее близких.

Теперь представьте, что прошло время и у вас есть семья. Скажите, чему вы станете учить свою дочь? Наверное, сначала ходить, говорить, петь, рисовать и т.д. Разве вы будете учить ее курить? Вряд ли. А почему? Наверное потому, что это вредно для здоровья. А чем вредно? Сможете ли вы рассказать ей об этом, сумеете ли убедить?

Давайте посмотрим, что может получиться из этого разговора. Пусть одна из вас будет дочерью по возрасту чуть младше, чем вы сейчас, а другая молодой прогрессивной мамой. Разделим доску на две части и будем записывать все аргументы — и дочери, и матери. Потом обсудим и решим, кто кого смог бы убедить. Если у дочери нет особенных аргументов, то она должна беспристрастно оценить, действуют ли на нее (или таких, как она) аргументы взрослых.

Ведущий занятия должен не давать участникам занятия уходить от темы обсуждения и ненавязчиво направлять его в заданное русло. После того, как будут сформулированы основные аргументы против женского курения, основанные на том, что курение портит внешность женщины и мешает благополучному развитию потомства, необходимо обобщить их и дополнить.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К УРОКАМ.

Под воздействием никотина число сердечных сокращений возрастет на 15—20%. Регулярное курение постоянно заставляет сердце работать с повышенной нагрузкой, что приводит в конце концов к его преждевременному изнашиванию. При длительном непрерывном курении (несколько сигарет подряд) пульс нормализуется лишь через 30 минут. Этот убабляющий эффект никотина способствует его быстрому проникновению в кровь.

«Беременным женщинам не рекомендуется не только курить, но и находиться в одном помещении с курящими. Ядовитые вещества, содержащиеся в табаке, оказывают весьма вредное влияние на развивающийся плод, а затем и на ребенка. У курящих женщин чаще происходят выкидыши и преждевременные роды. Их дети хуже развиваются и чаще болеют.

- Риск спонтанного аборта у женщин, курящих во время беременности, оказывается на 30—70% выше, чем у некурящих.
- Уровень смертности детей при родах у курящих матерей в среднем на 30% выше, чем у некурящих.
- Содержащийся в табачном дыме оксид углерода и никотин отрицательно влияют на внутриутробное развитие плода либо из—за уменьшения способности гемоглобина доставлять кислород, либо вследствие спазма артерии матки.
- Вероятность того, что ребенок умрет вскоре после рождения, на 20% выше у тех женщин, которые курят больше пачки сигарет в день.
- Курение во время беременности повышает риск мертворождения. Особенно опасно курение во второй половине беременности.
- У курящих матерей вырабатывается меньше молока, чем у некурящих.

- Курение матери приводит к увеличению числа врожденных дефектов развития ребенка и ухудшает его физическое и психическое развитие.
- Женщины, у которых курят мужья, живут на 4 года¹ меньше по сравнению с женщинами, у которых мужья не курят. Пассивное курение увеличивает на 10—30% риск развития рака легких.
- Известно, что человек живет столько, сколько живет его сердце. За 70 лет оно делает 2575 миллионов сокращений. Сердце курильщика во время курения и после него несколько ускоряет свой ритм. Если человек выкуривает 20 сигарет ежедневно, то его сердце работает в ускоренном темпе около 10 часов. Следовательно, сердце курильщика совершает свои 2575 миллионов ударов не за 70 лет, а гораздо быстрее. Следовательно, курильщик стареет раньше некурящего.

В одной сигарете содержится от 0,1 до 0,3 миллиграмма никотина. Во время выкуривания сигареты никотин проникает в кровь.

Под влиянием никотина происходит сужение сосудов кожи. При этом через капилляры кожи проходит меньшее количество крови, что вызывает понижение температуры соответствующей части тела.

Сужение капилляров кожи после выкуривания сигареты вызывает побледнение кожи. Регулярное курение мешает правильному питанию кожи. Курение вызывает спазм периферических сосудов. В самых тяжелых случаях это приводит к гангрене и ампутации конечности.

Кроме никотина и табачной смолы, в табачный дым входит еще окись углерода — очень ядовитый газ. Она гораздо легче вступает в связь с гемоглобином, чем кислород, и образует карбоксигемоглобин. Это химическое соединение очень стойко по сравнению с оксигемоглобином — соединением кислорода с гемоглобином. Красные кровяные тельца, которые загружены окисью углерода, уже не могут транспортировать кислород, а это является одной из их основных функций.

ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВОГО КУРЕНИЯ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Работа с родителями.

ЧАСТЬ 1 СОБЛАЗН ВЕЛИКИЙ И УЖАСНЫЙ

В ПОИСКАХ РОМАНТИКИ

"Что заставляет подростка впервые взяться за сигарету?"

Психологи считают, что мальчиков и девочек подталкивают к этому разные причины.

Мальчики хотят быстрее стать взрослыми, выглядеть в глазах окружающих опытными, "крутыми". А по их мнению курение сигарет - несомненный атрибут взрослости.

Мальчики - существа "стайные", дружат компаниями и очень подвержены влиянию сверстников. Если в компании ребята курят, подростку бывает трудно противостоять мнению друзей.

К тому же курение удовлетворяет потребность мальчишек совершать рискованные поступки и быть посвященным в тайну.

Для девочек важно обратить на себя внимание мальчиков. Причем мальчиков более взрослых, более "крутых", именно к таким тянутся девочки и ради их компании готовы закурить.

ЗАВИСИМОСТЬ ОДНА, ПРИЧИНЫ РАЗНЫЕ

"Пробуют курить многие, но курят потом не все. Может ли у ребенка быть особая предрасположенность к курению?"

Без вины виноватые

У некоторых людей есть предрасположенность к злоупотреблению психоактивными веществами, к которым относится и табак. Если родители курят, у их младенца еще до рождения может появиться зависимость от никотина. Когда такой ребенок вырастет и попробует курить, привыкание у него наступит гораздо быстрее, чем у подростков из некурящих семей.

Если мама активно курила во время беременности, предрасположенность к курению у ее ребенка будет еще сильнее.

Склонны к курению подростки с психоневрологическими проблемами: те, кто страдает эпилепсией, перенес сотрясение мозга, имеет минимальные мозговые нарушения из-за родовых травм... Они стремятся смягчить свое состояние с помощью наркотических веществ, в том числе и табака. Никотином облегчают свое состояние и страдающие психическими заболеваниями. Они тоже очень быстро попадают в зависимость от психоактивных веществ.

Подражаем старшим

И все-таки генетика - не главная причина того, что дети курильщиков предрасположены к никотину. Важнее то, что у них перед глазами родительский пример. Папа или мама могут регулярно повторять, что курить вредно, но грош цена этим словам, если сын не менее регулярно видит их с сигаретой. Бессознательно она будет восприниматься как атрибут элегантности (если курит мама) или мужественности (если дымит отец).

Если вы хотите, чтобы подросток не закурил, старайтесь, чтобы с детства у него не было положительных ассоциаций с курением. В 13-15 лет подростки "перерастают" жизнь, замкнутую на семье, им теперь интереснее общаться с ровесниками. Если в компании вашего ребенка "модно" курить, он тоже закурит, ведь в этом возрасте ему важно быть похожим на всех в выбранной им группе.

Недосыпающие курят?

Дети, которые мало спят, в 2 раза чаще начинают курить, употреблять алкоголь и наркотики, чем их высыпающиеся сверстники (по исследованиям Мичиганского университета). 10 лет они наблюдали за развитием 257 мальчиков и обнаружили, что многие из тех, у кого с раннего детства были проблемы со сном, к 14 годам уже познакомились с табаком, алкогольными напитками и наркотическими веществами. Проблемы со сном часто являются маркером скрытой тревожности и агрессии, поэтому родителям не надо оставлять без внимания нарушения сна у ребенка.

Дверь в страшный мир

Если подросток курит и у него сформировалась зависимость от никотина, вполне вероятно, что в дальнейшем он будет злоупотреблять и алкоголем, может пристраститься к наркотикам. Некоторые врачи считают, что курение - это "ключ", который открывает в человеке "дверь" к более сильным психоактивным веществам.

Атрибут взрослости

Британские социологи установили, что, получив в свое распоряжение мобильные телефоны, подростки стали меньше курить.

Британская организация по борьбе с курением считает, что мобильники как атрибут взрослой жизни вытеснили другой атрибут "взрослости" - сигареты. К тому же карманные деньги, которые раньше шли на табак, подростки тратят теперь на телефонные счета.

А кто кумиры?

Сцены из фильмов, где кумиры молодежи позволяют себе курить, существенно влияют на отношение подростков к этой пагубной привычке.

ЧАСТЬ 2

РЕБЕНОК НЕ ЗАКУРИТ, ЕСЛИ...

ЗАЩИТА ОТ СОБЛАЗНОВ

"Что могут сделать родители, чтобы ребенок не начал курить?"

- **...считаться с ним, уважать его взгляды, не подавлять его.**

Подросток начинает курить, чтобы продемонстрировать всему миру, что он уже вырос: ведь, общество разрешает курить взрослым, но не позволяет это делать детям. Курение для подростка - жест: "Я теперь взрослый!" Психологи считают, что если родители не подавляют взрослеющего ребенка, постепенно позволяют ему все больше и больше вопросов решать самостоятельно (с кем дружить, какую музыку слушать, какой моде следовать, как стричься...), у него не будет острой потребности доказывать свою взрослость с помощью сигареты. Нелепую подростковую манеру одеваться можно и перетерпеть, ради того чтобы сын не закурил.

- **...использовать любую жизненную ситуацию, чтобы показать свое отношение к курению.**

Любую историю, увиденную по ТВ или услышанную по радио, из которой явно видно, что курение приносит вред, прокомментируйте, расставьте акценты. Это только кажется, что дети не воспринимают то, что при них говорят. На самом деле все услышанное накапливается у них в голове, как разрозненные кусочки мозаики, а потом складывается единая картина - точка зрения.

- **...помогать ему стать хоть в чем-то более успешным и более компетентным, чем сверстники.**

Подростку очень важно иметь авторитет у окружающих его ребят. Часто он начинает курить, чтобы казаться в глазах своей компании человеком опытным и искушенным. Но если у него есть какое-то увлечение, где он лучше других, авторитет среди друзей ему и так обеспечен. И не нужна тогда сигарета.

ЧЕЙ ПРИМЕР ЗАРАЗИТЕЛЕН?

"Папа у нас не курит, а я курю, значит ли это, что наш сын будет курить тоже?"

Да, у вашего сына гораздо больше шансов пристраститься к этой пагубной привычке, чем у детей некурящих родителей. По расчетам наркологов вероятность того, что подросток закурит уже в 12 лет, достигает 80%, если в его семье курят трое взрослых, и 40%, если курит хотя бы один.

Подумайте, может, вы решитесь бросить курить ради того, чтобы сын не закурил? Это будет сильный ход, подросток его оценит.

ОТРЕПЕТИРУЙТЕ ОТКАЗ

"Если подростку ровесники предлагают закурить, как он может отказаться?"

К такой ситуации лучше подготовиться заранее. Проговорите алгоритм отказа, чтобы ребенок не растерялся, когда во дворе ему предложат сигарету, чтобы не боялся услышать насмешку: "Ты что, слабак?"

Психологи советуют отказ построить так: отказ + аргумент + встречное предложение. Аргументом может быть слабое здоровье: "Нет, спасибо. У меня на табачный дым аллергия. Может, лучше покатаемся на велосипедах?" Или желание сохранить голову светлой: "Я не буду. У меня завтра контрольная. Ты уже все уроки сделал?"

Или уже существующий отрицательный опыт: "Я пробовал, мне не понравилось. А ты можешь подтянуться на турнике 7 раз?"

Встречное предложение переводит разговор на другую тему и исключает насмешки, возможные в случае отказа закурить. Сделав встречное предложение, ваш ребенок достойно выходит из сложной ситуации.

ДЫМ "ЛОМАЕТ" ОРГАНИЗМ

"А чем конкретно вредно курение?"

Дети этого не знают, раз задают подобные вопросы.

Донесите до собственного ребенка информацию.

В момент затяжки загораются табак и папиросная бумага, при этом образуется около 1200 вредных веществ, в том числе окись углерода, сажа, муравьиная и синильная кислоты, мышьяк, аммиак и мн. Другие вредные элементы. Выделяются смолы, которые содержат 43 канцерогена, вызывающие рак. И все это попадает в организм курильщика. Выкуривая пачку сигарет, в организм попадает свыше 400 миллилитров угарного газа, отчего концентрация карбоксигемоглобина в крови возрастает до 7-10%. Таким образом, все органы и системы курильщика постоянно сидят на голодном кислородном пайке. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов провоцирует развитие бронхиальной астмы, а хроническое воспаление верхних дыхательных путей - хронический бронхит, который сопровождается изнуряющим кашлем. Курение может привести к раку губы, языка, гортани, трахеи. Курильщик собственноручно сокращает свою жизнь на 3-8 лет.

ЧАСТЬ 3

ПРО ТЕХ, КТО ЗАКУРИЛ

В СИГАРЕТНОМ ПЛЕНУ

"Как формируется зависимость от табака?"

Механизм формирования зависимости одинаков и для табака, и для алкоголя, и для наркотиков. Думать, что "курить - не пить, вреда меньше, да и бросить легко", могут только очень несведущие люди.

В табачном дыме содержится около 4000 химических компонентов. Привыкание вызывает лишь одно - никотин. Это алкалоид, который есть не только в листьях табака, но и в некоторых других растениях. Сам по себе он не наносит такого вреда здоровью, как многие другие составляющие табачного дыма. Но именно потребность в никотине заставляет подростка вновь и вновь вдыхать "дымовую завесу".

Сначала никотин возбуждает. Курильщик, с одной стороны, чувствует повышение активности, с другой - некоторое одурманивание, ощущение расплывчатости и нечеткости окружающей действительности. Малая доза никотина также увеличивает выброс адреналина - гормона стресса. Пульс повышается на 30%, артериальное давление - на 5-10 мм рт. ст., и подросток испытывает почти эйфорию.

При развитии зависимости перерыв в курении сопровождается неспособностью сосредоточиться, плохим настроением, волнением. Со временем организм курильщика уже не может удовлетвориться той дозой поступающего никотина, которого хватало вначале, что заставляет человека чаще браться за сигарету, а затем вообще сменить марку на более крепкую. Так формируется привыкание.

ЖИЗНЬ НА ТОРМОЗАХ

"Можно ли по внешнему состоянию ребенка определить, зависим ли он от никотина?"

Попал ли уже подросток в зависимость от никотина или только соприкоснулся с его дурманом, можно понять по внешним признакам.

Никотинзависимый ребенок без сигареты раздражителен, неусидчив, невнимателен. Он будет долго и тупо смотреть на экран компьютера, но так и не пройдет сложный участок игры, пока

не взбодрит себя никотином. Утром сонливость у него не проходит даже после душа и чашки кофе. Чтобы взбодриться, курящие ребята часто уединяются, если же скрыться негде, подросток может прямо заявить: "Мне надо покурить!" Это значит, он не просто курит, но уже зависим от курения.

Со временем привычка к никотину проявляет себя в полной мере. Без сигарет болит голова, нарушается сон, подросток видит навязчивые сны о курении, начинается астения. Не покуришь - и хочется спать в течение всего дня.

ДВА МЕСЯЦА - И ТЫ РАБ

"Как быстро возникает привыкание к никотину?"

Это зависит от многих факторов. Больше всего влияют физическое состояние подростка, возраст, вес.

Очень важно, как часто он употребляет табачные изделия и какие. Чем чаще он курит сигареты с большим содержанием никотина, тем быстрее возникнет у него зависимость. Можно сказать, что если подросток стал курить ежедневно или через день, уже через 1-2 месяца он окажется в плену зависимости.

У многих ребят от первой сигареты радости никакой - головная боль, сухость в горле, слабость, тошнота и даже рвота. Ведь никотин не только "забивает" рецепторы мозга, но и является сильным ядом. Если выкурить 20 сигарет подряд, может наступить никотиновое отравление. Его симптомы, тошнота, рвота, усиленное сердцебиение, судороги... Если первый опыт оставил неприятное впечатление, подростка долго не потянет вновь взяться за сигарету. А вот если он сделал лишь несколько легких затяжек или начал с легких сигарет, отрицательных впечатлений будет меньше и втянуться окажется легче.

ЧЕТЫРЕ ШАГА ДО ГЛАВНОГО РАЗГОВОРА

"Я заметил, что сын начал курить, но вида, что я об этом знаю, пока не подал. Как правильно себя вести?"

Ну, уж конечно не кричать и не хвататься за ремень. Угрозами вы ничего не добьетесь. Вам предстоит серьезный разговор с ребенком, и к этому разговору надо подготовиться.

Подумайте, что курение ему дает

Возможность экспериментировать? Если причина в этом, ребенка надо мягко контролировать, увлечение пройдет само собой, когда подросток перейдет к следующему эксперименту.

Избавиться от лишнего веса (типичная "девичья" причина) или физических недомоганий? Да, никотин, как и любое наркотическое вещество, может облегчить боль в уставших от бега мышцах или позволит на время забыть о проблемах больного желудка. Если причина в этом, ребенка надо показать врачам, которые помогут справиться с болезнью.

Выразить таким образом протест против вашего родительского насилия? Может, вы запрещаете сыну с кем-то дружить или настаиваете, чтобы он носил купленную бабушкой немодную куртку? Но ваш ребенок вырос, у него появилась потребность быть самостоятельным и независимым. Наверное, надо дать ему больше прав, не забыв при этом подбросить и обязанностей.

Принадлежать к касте "крутых" - той компании подростков, в которой он хочет быть своим? Постарайтесь мягко выяснить, курят ли ребята его класса. Поговорите с классным руководителем или школьным психологом - они лучше знают обстановку в школе.

Установите контакт

Ребенок начал курить, а вы об этом не сразу узнали - скорее всего у вас нарушен с ним контакт. Попробуйте сначала восстановить доверие, не акцентируя внимание на проблеме курения.

Прикиньте, что предложить взамен

Постарайтесь подобрать такие аргументы, которые действительно заставят подростка задуматься о последствиях курения.

Возьмите правильный тон

Вы обречены на провал, если первым делом заявите: "Ты еще мал курить!" или сообщите "новость": "Курить нельзя, это вредно!" А вот фраза "Можно ли с тобой серьезно поговорить?" будет воспринята благожелательно: у ребенка спрашивают разрешения, что автоматически ставит его на одну ступеньку со взрослыми. Не отчаивайтесь, если с первого раза ничего не получится и подросток уйдет от ответа. На этом этапе ему важно знать, что близкие готовы спокойно разговаривать: без крика, упреков и нотаций.

ПОГОВОРИМ КАК ЛЮДИ ВЗРОСЛЫЕ

"Как говорить с закурившимся подростком о вреде табака?"

Прежде всего надо найти правильную форму для выражения своего отношения к этому событию.

Подростки обычно бывают не против сути наших требований - они уже интеллектуально развиты настолько, что понимают справедливость наших опасений за состояние их здоровья. Их возмущает форма предъявления этих требований.

Попробуем поговорить с ними как со взрослыми: уважая их мнение, даже если мы с ними не соглашаемся. Дадим им возможность самим принять решение. Они сейчас так жаждут все решать сами.

ЧАСТЬ 4 ПОПРОБУЕМ БРОСИТЬ

РЕЖИМ, ВИТАМИНЫ, ДВИЖЕНИЕ...

"Сын бросил курить, но теперь плохо себя чувствует. Можем мы ему чем-нибудь помочь?"

Отказавшись от курения, подросток остался без искусственного возбуждения нервной системы, которое давал никотин. Организм не может сразу к этому привыкнуть и запустить те внутренние процессы, которые будут держать нервную систему в нормальном тоне. Неудивительно, что ребенок чувствует постоянную вялость, подавленность настроения, не может сосредоточиться и раздражается по любому пустяку. Помогите его нервной системе адаптироваться.

Для начала нужно наладить режим дня: ложиться спать до 12 ночи, спать не меньше 8 часов в день, заранее планировать распорядок дня - учеба, еда, домашние задания, прогулка, хобби.

Очень важно, чтобы не было недосыпа. Организм ослаблен, ему нужно восстанавливаться, а сон - лучший отдых. Не упрекайте подростка за то, что в выходные он отсыпается чуть ли не до полудня. Возможно, в период отвыкания от никотина ему даже стоит устраивать сиесту - спать после обеда.

Желательно есть побольше овощей и фруктов. Курильщики обычно страдают от нехватки витаминов. Никотин ухудшает их усвоение, а прочие вредные вещества, выделяемые при сгорании табака, разрушают те витамины, которые все-таки усвоились. Можно пить аптечные препараты, но получать витамины из вкусной пищи все-таки приятнее.

Важная часть программы отвыкания от никотина - физические упражнения. Они дадут тот адреналин, то возбуждение, которого подростку теперь не хватает. Неважно, будет это утренняя гимнастика, бег трусцой, катание на роликах, велосипеде, коньках или лыжах, аэробика или танцы. Если нет сил бегать-прыгать, хотя бы выведите подростка на прогулку.

Свежий воздух - в парке, сквере или на даче - необходим, чем больше, тем лучше. У курильщика все бронхо-легочное дерево забито табачным дегтем. Он покрывает весь реснитчатый эпителий, которым выстланы дыхательные пути.

Когда подросток перестает курить, реснички начинают очищаться, сбрасывая деготь. Чем больше и активнее человек дышит свежим воздухом, тем быстрее проходит очистка. Правда, сначала бывший курильщик все время кашляет и отхаркивает черные хлопья или комки. Не пугайтесь - это нормально, легкие и бронхи очищаются. Заодно пусть подросток посмотрит, что к нему попадало внутрь во время курения.

ПОДДЕРЖКА-ТРЕНИНГ

"Как психологически поддержать подростка, который решил бросить курить?"

Для этого нужно понять, почему он закурил. Если подросток использует курение как повод для общения, можно научить его другим способам завязывать знакомства и привлекать к себе внимание сверстников. Возможно, тренинг межличностного общения - то, что ему надо в этом случае.

Если он курит потому, что не видит другой возможности продемонстрировать свою взрослость, утвердиться в глазах сверстников, помогите ему обнаружить в себе те достоинства, которые позволят приобрести авторитет, стать популярным и уважаемым в среде ребят. Такому подростку поможет тренинг уверенности в себе.

Если же ваш ребенок курит просто "за компанию", потому что не находит в себе сил сказать "нет" тем, кто соблазняет, важно научить его противостоять чужому влиянию, не быть конформистом, уметь отстаивать собственные интересы. Для воспитания этих качеств характера тоже есть тренинги.

ДОЛГИЕ СБОРЫ

"Бросать курить лучше резко, одним махом, или плавно сокращать количество выкуренных сигарет?"

Бросать надо разом, но готовиться к этому шагу - долго и всерьез.

Прежде всего попробуйте вместе с подростком понять, что хорошее он получает от курения. Оно помогает ему расслабиться? Успокоиться? Повысить самооценку или обратить на себя внимание сверстников?.. Это первый вопрос. А что может дать такой же эффект и в то же время не принесет вреда здоровью?

Например, повысить самооценку своему ребенку можно, если показать ему, какие у него есть достоинства, в чем он силен и чем интересен окружающим.

Научиться успокаиваться можно с помощью аутотренинга.

А расслабляться и получать радость надо естественным путем, без применения химических стимуляторов. "Гормон счастья" вырабатывается от солнца, тактильных ощущений (массажа, водных процедур, плавания...), прогулок по лесу, общения с приятным собеседником, от самого процесса интересной работы... И сон до 12 часов ночи очень важен - именно в это время в организме восстанавливаются вещества, отвечающие за выработку этого гормона.

Второй вопрос, который ребенок должен себе задать: чем курение мне мешает?

Например, табачный дым плохо влияет на голосовые связки, значит, курение явно помешает тому, кто любит и хочет петь.

Курение разрушает легкие, оно не совместимо с занятиями спортом, во время которых на легкие ложится большая нагрузка.

Курение очень плохо влияет на кожу. У курильщика она становится серой, морщинистой, рано стареет, значит, курение не подходит тому, кто заботится о своей внешности и хочет выглядеть красивым.

Чем курение помешает именно вашему ребенку? Ведя с ним такие разговоры, учтите: болезнями подростков не запугаешь, это для них абстракция, но оказаться несостоятельными перед друзьями, перед представителями противоположного пола страшно. Вот на этом и надо играть.

Подготовка

Все обдумав и обговорив, назначайте час "Ч" и начинайте к нему готовиться.

Подготовка может занять 2 недели - месяц. Важно, чтобы день расставания с сигаретой выпал на выходной или на каникулы, когда ребенок был бы максимально защищен от стрессов. Время экзаменов, годовых контрольных, окончания четверти для этого важного события не подойдет. А вот воспользоваться болезнью, если ребенок уже решил, что будет бросать курить, очень удобно. Когда повышена температура, мучает кашель или болит горло, курить не хочется. Вот и надо в этот момент отказаться от сигарет навсегда.

Подросток должен предупредить друзей, на какой шаг он решился, и попросить их не соблазнять его, не провоцировать, а поддержать.

Из дома надо убрать пепельницы, мундштуки, трубки - все, что создает романтическую ауру этого занятия. Если кто-то из взрослых в семье курит, попросите его не делать этого при ребенке - дым провоцирует бывшего курильщика на возвращение к вредной привычке.

Предупредите ребенка, что с ним может в первое время происходить:

- появится раздражительность
- будет трудно сосредоточиться
- может возникнуть чувство тревоги
- будет очень хотеться курить
- расстроится сон

Но если он знает, что его ждет, справиться с этим будет легче.

Час настал...

...и тут бросать надо резко. Все, кто сумел бросить курить, делали это сразу. Попытка постепенно ограничивать количество выкуренных сигарет приводит к тому, что когда доза употребляемого никотина снижается до какого-то уровня, возникает его нехватка, подросток не выдерживает и начинает повышать дозу. Расставания с табаком не происходит.

День прощания с сигаретой хорошо бы обыграть: ведь подростки - еще дети, и игровые моменты их психологически поддержат.

Ребенок может дать обет, что он бросает курить раз и навсегда, в письменном виде, красиво его оформить, повесить в рамке на стену... Может написать самому себе письмо, где объяснить, почему бросает курить и что ему этот отказ даст...

Первый день без сигареты постарайтесь провести вместе за каким-нибудь приятным занятием или поезжайте за город, в лес... Всячески поддерживайте и подбадривайте ребенка - ему сейчас действительно тяжело.

Для избавляющихся от зависимости любого психоактивного вещества очень важно общаться с себе подобными - расспрашивать, как это было у других, что они чувствовали в первый день, как отвлекали себя, когда очень хотелось курить.. Такой живой опыт очень помогает. Если кто-то из ваших родственников или друзей бросил курить, пригласите его к себе - пусть как бы невзначай заведет об этом разговор и расскажет, как он справился с никотиновой зависимостью.

"НЕТ" ВРАЧЕБНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

"Нужны ли ребенку медикаментозные средства для снятия никотиновой зависимости?"

Решить это может только врач.

Никаких антеникотинных пластырей, никаких антеникотинных жвачек родители назначать свои детям не должны! Подростковый организм - хрупкий, очень легко антеникотинными средствами вызвать у ребенка интоксикацию.

Брось курить, не паникуй!

Вопреки популярному представлению, что курящие подростки - это возбудимые дети, которые с помощью табака пытаются успокоиться, ученые Колумбийского университета утверждают, что регулярное курение вызывает у молодых тревогу.

Они обнаружили, что подростки, выкуривающие по 20 сигарет в день, в 12 раз больше рискуют пострадать от приступов паники и в 5 раз больше - от агорафобии (страха открытого пространства), чем их некурящие ровесники. Эти серьезные расстройства могут возникнуть уже через несколько лет после начала курения пачки сигарет в день.

ПОБЕДИТЬ И УДЕРЖАТЬСЯ!

"Какова вероятность срыва у подростка, который бросил курить?"

Большая. Но если сорвется и снова закурит, не надо отчаиваться, готовьтесь ко второй попытке. От срыва не застрахован никто.

Труднее всего продержаться без сигарет первые три месяца. В это время надо всячески избегать тех мест, где активные курильщики не заботятся о некурящих - запах дыма вызывает у бросившего курить тягу закурить снова.

Тягу вызывает также:

- алкоголь
- усталость
- голод
- стрессы

Очень важно так выстроить день подростка, чтобы он вовремя ел, спал положенные часы, больше бывал на воздухе и занимался спортом, но не измождал себя тренировками.

Но если уж ваше чадо держится, радуйтесь и празднуйте победу. Торжества в честь освобождения от сигареты можно устраивать уже через неделю, потом через две, через месяц, через три месяца... А уж если ребенок продержался год - это событие! И его надо отметить как следует.

Но помните: с первой новой сигареты все, к сожалению, вернется на круги своя - организму потребуются те же дозы никотина, к которым он привык до того, как ребенок бросил курить, и зависимость от табака возникнет той же силы.

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ.

Родители – не только самая многочисленная, но и самая заинтересованная в информации группа слушателей. Однако далеко не каждый родитель способен отнести лично к себе, а точнее к своему ребенку, всю степень опасности наркомании и важности изучения этой проблемы.

На плановом родительском собрании имеет смысл обозначить проблему перед родителями в виде четко выстроенного короткого выступления, на котором необходимо:

- привлечь внимание к всеохватывающему характеру проблемы;
- привести примеры случаев полной неосведомленности родителей о наркотической зависимости внешне благополучных детей;
- возможно, привести примеры признаков ранней алкоголизации и наркотизации детей.

После такого короткого, но яркого выступления родителей следует пригласить на занятие в удобное для них время.

Общие рекомендации при проведении занятий с родителями:

- их должен проводить ведущий, имеющий достаточный опыт публичных выступлений;
- время занятий не должно превышать 1 часа или более того, дальнейшая работа в группе непродуктивна;
- форма занятий – лекция. Слушателям должно быть удобно делать записи. Вопросы и свободное обсуждение темы – по завершении изложенного материала.

Предполагая, что занятия проводит специалист с педагогическим опытом в области школьного образования, напоминаются общие правила построения занятия со взрослой аудиторией:

- разговаривая с несведущей в специальной области аудиторией, не следует употреблять специальные термины и сокращения, не разъяснив их;
- для кратковременного отдыха слушателей делайте паузы, небольшие отступления, используйте повторные обращения к материалу, который необходимо запомнить;
- для создания спокойной рабочей атмосферы заранее сообщите продолжительность лекции и выполните обещание закончить ее в назначенное время, желающие могут остаться для продолжения общения.

Памятка для родителей

«СИГНАЛЫ ОПАСНОСТИ»

1. Незаметные сигналы опасности

Даже если вы считаете себя счастливым и уверены в том, что вашего ребенка минула чаша сия, никогда не расслабляйтесь, т.к. наркотики могут придти и в ваш дом.

Вы должны помнить, что практически все дети ко времени окончания средней школы пробовали те или иные наркотики, а многие еще раньше. Известно, что марихуана, алкоголь, сигареты широко распространены в школе, и дети, подражая, друг другу, пробуют их. Ваша задача убедить своего ребенка в том, что даже случайное или редкое употребление наркотиков крайне вредно и рискованно. На удивление мало детей и подростков верит в это. И поэтому, начав с малого и редкого приема наркотиков, они идут дальше, даже не осознавая, во что втягиваются.

2. Слегка заметные сигналы опасности

Многие родители по мере роста детей начинают замечать в их поведении некоторые изменения тревожного характера. И это понятно. Ведь по статистике более трети старшеклассников несколько раз в неделю выпивают, по крайней мере каждый пятый ежедневно курит, около четверти пробуют запрещенные наркотики. Все это делает сигналы опасности заметными. Родители должны немедленно реагировать на них и убедить детей бросить вредную привычку.

3. Появление явных сигналов опасности

Даже самые упорные, игнорирующие или отрицающие проблему наркотиков родители, столкнувшись с явными приметами наркомании своего ребенка, понимают свою ошибку. Их единственным стремлением становится желание вылечить его. Далее мы будем детально говорить о том, что нужно предпринимать в борьбе за своего ребенка, что требует самого неотложного вмешательства, какие существуют поддерживающие и лечебные программы. Но прежде всего родители должны оглянуться на себя и выяснить свои собственные отношения с наркотиками. Дети очень чувствительны к любому лицемерию или фальши в родительских словах. Поэтому, если вы хотите, чтобы ваши доводы были убедительны, добейтесь того, чтобы ваши слова не расходились с делом.

Дети не сами выдумали наркотики. Они узнают о них от нас, взрослых. Эта информация обрушивается на них буквально отовсюду: из рекламы, кино, журналов и т.п. Своеобразная реклама наркотиков есть даже у них дома. Прежде чем начать ругать своего ребенка за употребление наркотиков, родителям нужно проанализировать поведение и привычки своего ребенка.

Значимые для родителей признаки ранней алкоголизации и наркотизации детей

1. Ребенок в семье отстраняется от родителей, часто и надолго исчезает из дома или же запирается в своей комнате. Расспросы, даже самые деликатные, вызывают у него вспышку гнева.

2. У него меняется круг общения, прежние друзья исчезают, новые предпочитают как можно меньше контактировать с Вами, почти ничего не сообщают о себе.

3. «Семейный дом» постепенно превращается в «штаб-квартиру» - часто звонит телефон, Ваш ребенок в присутствии посторонних не разговаривает открыто, а использует намеки, жаргон, условные «коды».

4. Изменяется характер ребенка. Его не интересует то, что раньше имело значение: семья, учеба, увлечения. Появляется раздражительность, вспыльчивость, капризность, эгоизм, лживость.

5. Состояния ребенка характеризуется неустойчивостью: он то полон энергии, весел, шутит, то становится пассивен, вял, иногда угрюм, плаксив.

6. У ребенка появляются финансовые проблемы. Он часто просит у Вас деньги, но объяснить, на что они ему нужны, не может, или объяснения малоубедительны. Из дома постепенно исчезают деньги и вещи. Сначала это может быть незаметно, пропажи в семье объясняются случайностью (потеряли, забыли куда положили). Потом уже исчезновение (видеотехники, например) трудно скрыть.

7. У ребенка часто наблюдается необычное состояние: оно может быть похоже на опьянение, но без запаха алкоголя. Может быть нарушена координация движений, речь, появляется нелепый смех, зрачки расширены или сужены. Конкретные признаки опьянения зависят от вида вещества.

Правила для родителей.

«СОЗДАНИЕ ДОМА, СВОБОДНОГО ОТ НАРКОТИКОВ»

Как закрыть своим детям дорогу к наркотикам? Конечно, вы не в состоянии очистить мир от этой чумы, но у вас есть все возможности сделать свой дом зоной, свободной от нее.

1. Проповедуйте то, во что верите.

У любого взрослого человека есть свои жизненные правила, принципы, убеждения, ценностные приоритеты. Если вы хотите, чтобы они стали для ваших детей образцом, нужно открыто говорить о том, во что вы верите.

Нами предусмотрены некоторые советы, которыми вы можете воспользоваться, но не стоит ограничиваться только ими. Дети должны знать о вашем отношении к Добру и Злу, к правде и лжи, к ответственности за свои поступки и т.п. Это чрезвычайно важно, т.к. авторитет родителей позволяет детям уже в раннем возрасте учиться принимать правильные решения. Очень важно также, чтобы проповедуемые вами истины подтверждались вашими делами, поведением, жизненной практикой.

2. Установите в доме четкие, обоснованные и разумные правила.

Дети, с которыми проводились беседы о вреде наркотиков, уже знают, что за нарушение семейных правил будут обязательно наказаны. Если же с детьми подобных разговоров не велось, необходимо сделать это тотчас же. Очень важно привлечь детей в соавторы выработываемых в семье правил. Это не только воспитывает в ребенке ответственность, но и не позволит им в дальнейшем считать наказание несправедливым. Семейные правила должны предусматривать самые разные случаи и ситуации, в которых может оказаться ребенок, будь он дома, в гостях, или на вечеринке.

3. Лекарства, алкоголь, табак следует держать дома в минимальных количествах.

Не подвергайте своих детей искушению, храните вино, пиво, сигареты в недоступных для них местах.

Не держите на видных местах лекарства, кроме, конечно, тех, что крайне вам необходимы. Внимание уделяйте спиртовым лекарственным растворам, снотворному, таблеткам, содержащим кофеин и т.п.

4. Никому в доме не разрешайте держать запрещенные наркотики.

Нет необходимости говорить, что любой взрослый, хранящий дома наркотики, не только нарушает закон, но и ясно дает понять детям, что это в норме вещей. Это недопустимо-

Есть люди, разделяющие расхожую точку зрения о легализации отдельных видов наркотиков. Эти проблемы ни в коем случае не должны обсуждаться в присутствии детей.

Вы совершенно справедливо» возмущаетесь, когда вашим детям продают алкоголь или сигареты. Но не меньшее преступление против своих детей совершаете вы, разрешая им пить или курить дома.

5. Убеждайте своих детей в преимуществах активного деятельного образа жизни.
Безделье, скука, отсутствие контроля становятся хорошей почвой для детской наркомании.

Памятка для родителей.

«ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ»

Можно использовать в работе детьми, у которых сигналы опасности очень редки, и с детьми, находящимися в критической стадии болезни, даже к детям, у которых сигналы опасности отсутствуют вовсе.

1. Создайте единый фронт.

И мать, и отец должны быть подготовлены к предстоящей борьбе за ребенка. Поэтому следует сесть и обсудить свои дальнейшие действия. Если в семье есть еще взрослые, авторитетные люди, пусть и они примут участие в обсуждении. Дети должны знать, что в семье существует вполне определенное отношение к наркотикам. И если требования родителей будут нарушены, ребенку не к кому будет апеллировать, т.е. все в семье действуют единым фронтом.

То же самое должно происходить и в семьях, где родители живут отдельно. Их поведение и требования к ребенку должны быть едины. Даже если в семье есть только мать или отец, им надо держать твердо, все время, подчеркивая, что у ребенка есть семья с установившимся отрицательным отношением к наркотикам. Самое главное — не отклоняться от выработанного курса.

2. Выясните, как давно ваш ребенок пользуется наркотиками.

С ребенком в тяжелой форме наркозависимости нельзя обращаться так же, как с ребенком, первый раз пришедшим домой пьяным. Опытные наркоманы требуют более разработанной тактики воздействия, чем те, кто находится на более ранних стадиях.

3. Поговорите с людьми.

Учителя, родственники, друзья, соседи более объективно оценивают вашего ребенка, чем вы. Им легче заметить проблемы, с которыми он сталкивается и которые до поры скрыты для вас. Поговорите с людьми, знающими вашего ребенка, прежде чем будете говорить о наркотиках с ним самим. Это даст вам шанс проверить себя и убедиться, правы ли вы в своих подозрениях.

4. Определите задачу.

Решите для себя, что вы хотите предпринять. Уверены ли вы в правильности избранной тактики, не приведет ли она к нежелательным рецидивам? Есть ли у вас с вашим супругом (супругой) единомыслие относительно требований, которые вы хотите предъявить своему ребенку? Считаете ли вы нужным получить согласие вашего ребенка на медицинское обследование у нарколога? Требуется ли вообще лечение?

Заранее определив свои задачи, вы скорее и с большим успехом достигнете цели.

5. Подготовьтесь к возможной самообороне ребенка.

Ребенок, скорее всего, будет сопротивляться вашему вмешательству в его жизнь. Возможно, он будет отрицать все обвинения в свой адрес или просто замкнется в себе. Возможно, он впадет в ярость или станет обвинять других. Вам следует решить, как вы будете преодолевать сопротивление ребенка, как добьетесь того, чтобы он понял вас и знал, что вас не проведешь.

6. Обдумайте возможную негативную реакцию других ваших детей на новые взаимоотношения в семье.

Появление в семье ребенка-наркомана подрывает уклад жизни всей семьи. Повышенное внимание к нему оставляет меньше времени на других детей, и они могут начать испытывать недостаток любви и заботы. Может случиться и худшая беда — здоровые дети последуют примеру наркозависимого брата или сестры. Но даже, если дети вовсе не собираются пробовать наркотики, они все равно страдают от того, что внимание взрослых сфокусировано на другом ребенке. Реагируют на это дети по-разному. Одни начинают всячески выпячивать себя, другие пассивно уходят в тень, третьи безобразничают и кривляются, чтобы только привлечь к себе внимание родителей.

Важно суметь так распределить свое время, любовь и заботу между всеми детьми в семье, чтобы ни у кого не возникало обид и отчуждения.

7. Если в начале вас постигла неудача, не паникуйте, а попытайтесь разобраться в ее причине.

Приходится признать печальный факт, что единичного воздействия на наркозависимого ребенка, как правило, недостаточно. Если ваша первая попытка провалилась, внимательно проанализируйте свое поведение: не были ли вы небрежны или неосторожны в своих поступках и словах, всегда ли были честны и правдивы по отношению к своему ребенку и т.п. Невзирая на неудачу надо продолжать, и попытки родителей помочь ребенку избавиться от губительной привычки должны носить поступательный и творческий характер. Главное — не оставлять ребенку надежд на победу, не отчаиваться и не опускать руки.

8. Выберите время и место для решительного разговора.

Нет ничего важнее, чем разговор с ребенком о наркотиках, и пусть он не будет отложен из-за каких-то других важных дел. Выберите для этого разговора время, в течение которого вы не должны будете отвлекаться ни на что другое. Объясните ребенку неотложность и важность разговора, не принимайте от него никаких отговорок и не допускайте отлынивания. Но, намечая время разговора, учитывайте психологические и психические особенности своего ребенка. В одних случаях лучшие результаты даст подготовленность к беседе, в других — ее спонтанность.

9. Разговор может состояться только тогда, когда ребенок не одурманен наркотиками.

Не существует более тщетных попыток внушить что-нибудь ребенку, чем те случаи, когда он не в состоянии осознавать происходящее. И, тем не менее, многие родители поступают именно так, не понимая, что в одурманенном наркотиками состоянии ребенок не только не запомнит сказанного, но и будет вести себя непредсказуемо и агрессивно.

На поздних стадиях болезни ребенок все чаще бывает оглушен наркотиками, и найти время для разговора делается все сложнее. В этом случае больше всего подходит утро, пока он не успел выпить или обкуриться.

10. Будьте всегда точны в своих доказательствах вины ребенка.

Расскажите ребенку обо всем странном, что заметили в его поведении, и объясните, почему подозреваете его в употреблении наркотиков. Если вы располагаете прямыми доказательствами его наркомании, предъявите их ребенку прямо. Ребенок должен знать, что у него не остается возможности лгать и изворачиваться.

В процессе борьбы за здоровье и будущее своего ребенка родителям придется столкнуться с еще одной тяжелой проблемой: имеют ли они право в поисках наркотиков обыскивать личные вещи и комнату ребенка. Одни родители считают это недопустимым, т.к. такое поведение оскорбительно для человеческой личности, другие же убеждены, что наличие наркотиков в доме уже является нарушением частной жизни семьи и всех существующих

правил, оправдывая этим обыск в комнате ребенка. Мы хотим предложить третье, компромиссное, решение: проверять комнату и вещи ребенка только в его присутствии.

11. Говорите с детьми, но не читайте нотаций.

Наркозависимые дети становятся обидчивыми и непослушными, когда на них давят, заставляют подчиняться. Особенно они раздражаются на бесконечные нотации, делаются враждебными и даже агрессивными. Поэтому так важно найти верный тон в разговорах на тему наркотиков, научиться четко выражать свою озабоченность по этому поводу. Вопрос типа: «Как ты можешь так поступать с нами!?» может легко, бумерангом, вернуться к вам. Когда вы перестанете только ругать и наказывать детей, а выслушаете, что, как и о чем они говорят, то гораздо лучше узнаете и своих детей и мучающие их вопросы. А, следовательно, скорее поможете им.

12. Установите в соответствии с возрастом ваших детей правила поведения и выработайте систему наказания за их невыполнение.

Понятно, что любые правила, связанные с рассматриваемой нами проблемой, вырабатываются с совершенно определенной целью: во-первых, заставить ребенка осознать вред наркотиков и, во-вторых, удержать его от попыток попробовать или употреблять наркотики в дальнейшем.

Если с маленькими детьми вполне достаточно проводить разъяснительные беседы, то от детей более старшего возраста можно, например, потребовать незамедлительного возвращения после школы, прекращения неподконтрольных встреч с сомнительными друзьями, ограничить их в разного рода удовольствиях и т.п.

Если вы нашли в доме наркотики, наказание должно последовать незамедлительно. Дети должны твердо знать, что употребление наркотиков обязательно ведет к наказанию. Иное ваше поведение создает условия для развития наркомании ваших детей.

13. Дети, не желающие подчиняться семейным требованиям, начинают хитрить, изворачиваться, искать в родителях слабинку. Они могут обещать бросить наркотики взамен на разрешение пить или курить. Этому ни в коем случае нельзя поддаваться. Для наркотиков не может быть никакого послабления.

Наркотики создают и физическую и психологическую зависимость. Наказание типа: «Отправляйся в свою комнату!» не действует и не может действовать на ребенка в поздней стадии наркозависимости. Такой ребенок нуждается уже в профессиональной помощи.

14. Вовремя выбирайте лечебную программу.

Наркотическая зависимость — это болезнь. В юности у каждого человека много разных эмоциональных, психологических и физических проблем. Растерянность, которую часто испытывают передними подростки, может привести их к наркоманией. Здоровому, т.е. свободному от наркотиков ребенку гораздо легче помочь в решении трудных возрастных проблем.

15. Ищите наиболее подходящие лечебные программы.

Несомненно, что лучшей можно признать ту программу, которая приведет к успеху. Существуют различные консультационные и образовательные группы, где разъясняется вред наркотиков.

16. Оказывайте детям постоянную поддержку.

Наркозависимые дети тяжелы в повседневной совместной жизни, но постоянные нотации, ругань, конфронтация ни к чему хорошему привести не могут. На этом фоне большинство детей продолжает употребление наркотиков. Они как бы испытывают вас на прочность, проверяют, действительно ли вы будете тверды в избранной линии. Постоянное противостояние порождает в детях враждебность, создает напряженность в отношениях. Детям же нужна ежедневная помощь и поддержка. Даже бросивший наркотики ребенок нуждается в них, особенно в первые недели и месяцы после очищения, тем более что по-настоящему после первой попытки

очищаются лишь немногие. Большинство нуждается в повторных курсах лечения. Поэтому еще раз призываем вас: не ослабляйте своих усилий, не оставляйте детей наедине с бедой, помогайте им.

17. Привлекайте к помощи других людей.

К сожалению, любви и поддержки родителей оказывается порой недостаточно. Вы ведь не можете находиться рядом с детьми 24 часа в сутки. А у ребенка, стремящегося избавиться от пагубной привычки, бывают трудные минуты, когда ему не обойтись без поддержки.

СЛЕНГ НАРКОМАНОВ.

Одним из способов заподозрить, что ребёнок вращается в среде, где, возможно, присутствуют в той или иной мере наркотики, хорошо ориентироваться в жаргоне (т.е. сленге).

Возможно, вы часто стали слышать в разговоре детей безобидные, казалось бы, слова. Следует знать, что чем более распространен наркотики, тем больше у него сленговых названий.

Например:

Героин:

Белый, большой, гера, гертруда, грустный, косой, лекарство, лошадь, перец, скучный, слон, султан, хлеб, черный и др.

Это может звучать к примеру, так: «Мне нужно немного свежего белого хлеба», «Хочу нашего молока» и т.д.

Марихуана:

Дурь, дым, жарёха, марго, маруся, молоко, слан, пластилин, табакерка, шишки и др.

Кокаин и крэк:

Дутый, кекс, кокс, свежий, снег, сырой.

Опий-сырец:

Встань-трава, турьяк, ханка, чернуха, черняшки и др.

Таблетированные психостимуляторы:

Импорт, США, танцульки, цветочки и др.

Инъекции и вход в состояние наркотического опьянения:

Бахнутья, болтанутья, втеретья, двинутья, задвигатья, заправить трубу, обдолбатья,, оттопыриться, оттянутья, поправлятья, припариватья, проснутья, расколбаситья, раскумариватья, расслабитя, стимульнутья, треснутья, ужалитья, ушибитья, чпокнутья, ширнутья.

Названия шприца:

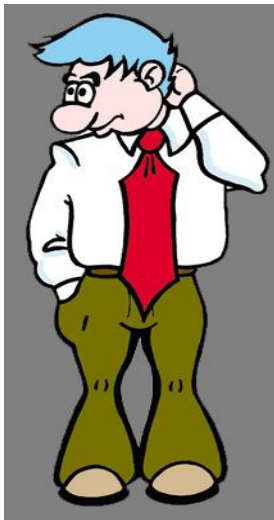
Баян, боинг, машинка, скрипка, шар (шара).

Иглы для инъекций:

Булавка, выборка, колючка, струна.

Памятка для родителей.

ПОВОД ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА:



1. Нарастающая скрытность ребенка (возможно, без ухудшения отношений с родителями) Часто она сопровождается учащением и увеличением времени «гуляний», когда ребенок уходит из дома в то время, которое раньше проводил в семье или за уроками.
2. Возможно, ребенок слишком поздно ложится спать и все дольше залеживается в постели с утра.
3. Падает интерес к учебе или к привычным увлечениям и хобби, может быть, родители узнают о прогулах школьных занятий.
4. Снижается успеваемость.
5. Увеличиваются финансовые запросы, и молодой человек активно ищет пути их удовлетворения, выпрашивая деньги во все возрастающих количествах (если начинают пропадать деньги из родительских кошельков или ценные вещи из дома – это очень тревожный признак!)
6. Появляются новые подозрительные друзья (но вначале молодой человек обычно встречается с весьма приличными на вид наркоманами) или поведение старых приятелей становится подозрительным. Разговоры с ними ведутся шепотом, непонятными фразами или в уединении.
7. Настроение ребенка – это очень важный признак – меняется по непонятным причинам, очень быстро и часто не соответствует ситуации: добродушие и вялость в скандале или, наоборот, раздражительность в спокойной ситуации.
8. Вы можете заметить следы инъекций (т. е. уколов) по ходу вен на руках.

«От наркотиков до СПИДа» *(Информация для проведения классного часа)*

Цель.

- Привлечение внимания старшеклассников к важности и значимости проблемы для каждого;
- Формирование у школьников адекватности понимания проблемы существования болезни СПИД;

Когда появились наркотические средства?

В ритуальных целях людьми употреблялись растения, содержащие психоактивные вещества. Вид наркотических веществ у различных племен зависел от того, какие именно произрастали в данной местности.

Почему человек начинает употреблять наркотики?

- употребление наркотиков происходит чаще всего в компаниях, где подростки друг на друга смотрят и склоняются попробовать за компанию, «кайф» или «хохотунчик» получить или из любопытства, или просто, чтобы не быть «белой вороной» в компании, в надежде, что от одного раза ничего не будет. И мало кто после первого раза может остановиться;
- попробуй с лучшим другом за компанию;
- бывает, хочется разнообразия;
- это связано с любопытством;
- когда проблемы с родителями, поссорился или обиделся и тогда принимает наркотики назло;
- когда проблемы с любимым человеком;
- ещё когда семья неблагополучная, когда родители сами употребляют наркотики или много пьют, и тогда от безысходности подростки начинают принимать наркотики;
- или же из-за какой-то беды хочется облегчить страдания;
- давит криминальная группа (или взрослый, который получает доход от продажи наркотиков);
- играют на стадном чувстве, неустойчивой психике, распространяют, предлагают наркотики на дискотеках, в клубах;
- распространяют через подростков-агентов, которые уже сидят на наркотиках и таким образом себе на дозу зарабатывают;
- они могут шантажировать, заставлять, избивать, насильно вкалывать наркотики.

Как человек втягивается в употребление наркотиков?

В подростковом возрасте очень сильно желание освободиться от контроля и постоянного руководства со стороны взрослых, от необходимости делать только то, что требуют взрослые. Особенно привлекает то, что не дозволено. Подростки часто стремятся доказать в группе сверстников свою «крутизну»; употребление в этих целях наркотиков представляется им очень сильным аргументом. Но нужно помнить, что подростковый возраст – это бурная перестройка организма, его созревание с усиленной выработкой гормонов, активизирующих поведение. Однако головной мозг и вегетативная система остаются еще незрелыми в силу происходящей в организме перестройки очень неустойчивыми и уязвимыми.

Как избавиться от назойливых друзей, которые окружают тебя и пристают с предложением выпить, покурить «травку», понюхать или уколоться?

Иногда случается, что неожиданно, помимо своей воли, можно оказаться в компании, в которой принято употреблять наркотики и спиртные напитки. К вам могут подойти и

предложить наркотик. Аргументация может быть различной: это безвредно, но от этого «ловишь кайф», «у нас в компании все употребляют это», «попробуй- и все проблемы снимет как рукой» или «докажи, что ты уже взрослый». Самое лучшее - просто уйти. Конечно, отважиться на это трудно. Ведь за спиной о тебе будут говорить какие-то неприятные слова, наделять унижительными прозвищами. Но, если рассудить здраво: что опаснее? Выглядеть «слабаком» в глазах тех, кто губит своё и чужое будущее, употребляя спиртное и наркотики, или ставить под удар собственную жизнь?

Но даже если ты не считаешь возможным уйти из такой компании, совершенно необязательно уподобляться большинству. Сильные люди, имеющие своё мнение и свою жизненную позицию, ценились и уважались во все времена. Оставайся со своими приятелями, общайся, танцуй, слушай музыку. От выпивки и других вещей, которые тебе действительно неприятны, откажись спокойно и уверенно. Не бойся выглядеть не так, как все, и тебя, скорее всего, примут и будут уважать. Ты имеешь право на собственное мнение, независимо от того, что думают об этом другие. Помни об этом и уважай себя. Только в этом случае тебя будут уважать другие, даже те, кто готов затянуть тебя в наркотический туман, не имеющий будущего.

Если ты поддался уговорам и только один раз попробовал наркотик то знай, что это может привести к формированию зависимости.

Стадии развития зависимости.

Этап 1. Первые опыты

Для этого этапа характерно:

- естественное любопытство, желание «просто попробовать»;
- активный поиск новых видов кайфа;
- неумение сказать «НЕТ»;
- трудности с пониманием собственных границ;
- попадание под влияние различных мифов о химических веществах;
- страх прослыть белой вороной или маменькиным сынком;
- неосознанное желание убежать от сложностей жизни (или осознанное);
- наплевательское отношение к себе, к своей жизни, «пофигизм» как мировоззрение;
- незнание того, как на самом деле действуют ПАВ на психику и организм человека.

Необычно высокий пик ощущений в организме - кайф. Первые дозы ПАВ вызывают резкие сдвиги нейрхимического баланса головного мозга. Очень важно знать, что ПАВ не сами вызывают удовольствие, а заставляют организм активизировать свои ресурсы.

Человеку дан «сейф» - запас удовольствия. Им можно пользоваться всю жизнь понемногу, а можно взломать «сейф» и выгрести целую охапку кайфа. Не скоро придёт в себя «ограбленный» банк.

Есть два пути после первых опытов:

1. Полностью прекратить употребление; около 50% людей так и поступают.
2. Продолжать употребление, что неминуемо ведёт к переходу на следующий этап развития зависимости от ПАВ.
3. ТРЕТЬЕГО НЕ ДАНО. УВЫ!

Этап 2. Начинает нравиться

Для этого этапа характерно:

- осознанное желание получать «кайф» при помощи ПАВ;
- планирование употребления;
- поиск разумных оправданий употребления;
- поиск «подходящей» компании;
- ПАВ становится необходимым атрибутом веселья и отдыха.

ПАВ начинают использовать:

- как средство против различных комплексов;
- лекарство от стресса;
- способ общения;
- спутник сексуальных отношений.

Если человек продолжает употреблять вещества, изменяющие состояния (ПАВ), он переходит с меньших доз на большие и с менее сильных веществ на более сильные.

Если человек не прекращает употребление, начинается следующая стадия развития зависимости.

Этап 3. Возникают проблемы

Для этого этапа характерно:

- проблемы со здоровьем (похмелье, ломка, неприятные ощущения после употребления, инфекционные заболевания);
- потеря контроля над поведением (травмы, насилие, криминал);
- неразборчивость в сексе (венерические заболевания, нежелательная беременность, проблемы в отношениях);
- скандалы в семье;
- проблемы с учёбой, неприятности в школе;
- финансовые трудности (долги, продажа вещей из дома, постоянный поиск денег);
- конфликт с друзьями;
- основной круг общения - те, кто употребляет ПАВ;
- конфликты с законом, приводы в милицию;
- возникает физическая зависимость.

Наркотик не приносит желаемого удовольствия, а потребляется для приведения организма в нормальное состояние.

Возникающие проблемы служат оправданием дальнейшего употребления. Употребление вызывает новые проблемы. Причина и следствие меняются местами.

Прекратить употребление наркотиков на этой стадии самостоятельно практически невозможно, необходима помощь специалистов. Продолжение употребления обязательно ведёт к переходу на следующий этап развития зависимости.

Этап 4. Употребление становится целью

Для этого этапа характерно:

- потребление ради употребления;
- постоянная потребность в ПАВ;
- использование крайних средств в поисках дозы;
- разрушение нравственных ценностей;
- апатия и нежелание жить, утрата смысла существования;
- попытки самоубийства;
- серьёзные проблемы со здоровьем, возникновение хронических заболеваний;
- разрыв с семьёй, друзьями, обществом.

Глубокие физиологические изменения. Употребление веществ для того, чтобы прожить этот день. Мозг разучился самостоятельно регулировать нейрохимический баланс и не может воспринимать окружающий мир без очередной дозы.

Абсолютное большинство наркоманов, дошедших до этой стадии зависимости, погибают от передозировки.

Количество вещества, требуемое для возвращения мозга к нормальному функционированию, становится критическим для жизнедеятельности организма в целом.

Если человек не прекращает употребление наркотика, он **ПОГИБАЕТ**

Какие психические нарушения могут быть у наркоманов?

Как правило, у наркоманов нарушается память, мышление, внимание, работоспособность. Они становятся лживыми, изворотливыми, агрессивными, раздражительными, не способными к дружеским отношениям.

Помните, что такие действия, как незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка, либо сбыт наркотических средств; хищение и вымогательство, наркотических или психотропных веществ; склонение к употреблению наркотических средств или психотропных веществ; незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества, являются уголовно наказуемыми деяниями.

Правда ли, что СПИДом заражаются чаще всего наркоманы, почему?

- Наркоманы часто меняются шприцами, набирают наркотик из одной посуды, и поэтому ВИЧ из крови заражённого наркомана легко может попасть в кровь другого человека.
- ВИЧ выживает в игле или шприце до месяца, а вирус гепатита ещё дольше.

Продолжительность жизни наркомана?

Вряд ли кто-то, из впервые вступивших на опасную «дорогу в никуда», осознаёт, что только

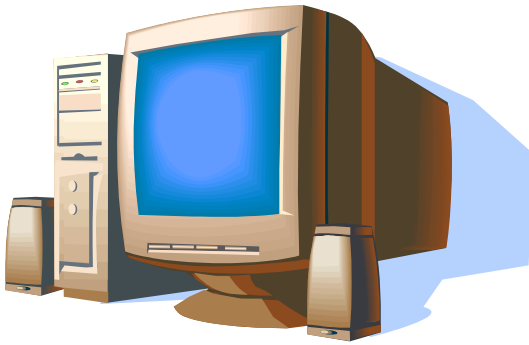
- 10 % подростков-наркоманов доживает до 30 лет.
- 50% наркоманов имеют диагноз СПИД
- 90% - гепатит, часты диагнозы венерических болезней, туберкулёза.

Каждую минуту шесть молодых людей заражаются ВИЧ-инфекцией. С 1987 по 1996гг. Россия относилась к числу стран с низким уровнем распространения ВИЧ-инфекции, за эти годы в стране было выявлено 1541 ВИЧ-инфицированных. Но уже в 1999г. их число составило 18218 человек, что свидетельствует о вступлении России в новую фазу эпидемии в связи с распространением ВИЧ среди лиц, употребляющих наркотики и другие психоактивные вещества инъекционно.

Эпидемическая ситуация по ВИЧ-инфекции в России остаётся напряжённой. Случаи ВИЧ-инфекции зарегистрированы практически во всех субъектах Российской Федерации, показатель числа инфицированных ВИЧ на 100 тыс. населения («пораженность») вырос с 121 в 2001г. до 157 на начало 2003г.

- ✓ **Средняя продолжительность жизни больных составляет 11-12 лет. Число людей, «живущих с ВИЧ», в 2000 году оценивается в 35-50 миллионов. Половина из них неизбежно погибнет от СПИДа в ближайшие 10 лет, остальные- в течении 20.**
- ✓ **За последние 10 лет число смертей от наркотиков увеличилось в 12 раз, среди детей - в 42 раза, причем в 65% случаев причиной смерти является передозировка наркотиков. Заболевания, связанные с наркозависимостью, ежегодно составляют в России 20% всех госпитализаций и 10% всех смертей.**
- ✓ **1 наркоман за год втягивает в «порочный круг» от 4 до 17 человек.**
- ✓ **Наиболее тревожным является тот факт, что из всей массы ВИЧ- инфицированных 70-80% составляют молодые люди в возрасте 15-20 лет.**
- ✓ **Интенсивный рост числа детей, рождённых от ВИЧ-инфицированных матерей, связан с резким увеличением числа молодых женщин, употребляющих внутривенно психоактивные вещества.**
- ✓ **Очень непросто сказать тем, кто окружает тебя: «я не буду, потому что не хочу, потому что не считаю нужным». Трудно, но можно и очень нужно. А если ты чувствуешь, что сил на такие поступки у тебя пока нет, постарайся уйти из опасной компании. Помни, что главное - защитить себя, своё будущее, своё право на здоровье и завтрашний день.**

Компьютер и дети: будьте осторожны!



Мнения ученых о влиянии компьютера на развитие детей очень противоречивы. И это не случайно. Столь же противоречивы и данные, получаемые в психологических исследованиях о влиянии компьютера на психическое развитие, становление личности детей и взрослых.

В этих исследованиях получено множество аргументов, говорящих о пользе компьютера – о его положительном влиянии на умственное развитие детей, о расширяющихся возможностях для обучения (в том числе и в процессе различных игр, например, стратегических), о том, что с помощью компьютерных технологий, и в первую очередь Интернета, снимается различие между центром и провинцией – современные обучающие технологии, доступ к информации становится доступной любому пользователю, вне зависимости от того, живет ли он в Москве, Париже или маленьком городе.

Создано и создается множество специальных обучающих программ – для дошкольников, школьников, студентов. Замечено, что многими навыками – например, счета, чтения, чтения географических карт, – с помощью компьютера дети овладевают быстрее, а нередко и лучше, чем при обычном обучении. Но это все с одной стороны.

С другой, – множество данных об опасностях, подстерегающих ребенка, приобщившегося к виртуальному миру. Это и нарушения нормального общения с детьми и взрослыми, и нечувствительность к эмоциям других людей, и перенапряжение глаз, и ожирение, – можно перечислит еще многое. Назовем лишь одну, возможно, самую главную и пугающую – уход ребенка в виртуальный мир, замена реальной жизни виртуальной, возникновение так называемой “компьютерной зависимости”, когда ребенок или взрослый проводит перед компьютером очень много времени, не может оторваться от него, когда время, проведенное без компьютера, кажется потерянным зря.

О чем говорят эти противоречия? Как представляется, о том, что компьютер, как и почти любой предмет нашей действительности может быть и полезным, и вредным – в зависимости от того, в чьих руках он находится, какую роль в жизни человека играет. Нельзя не согласиться с тем, что при неосторожном использовании компьютера травмы неизбежны. Но это можно сказать почти о любом предмете нашего обихода, даже о самых внешне безобидных детских игрушках.

Почему же именно компьютер вызывает такой накал страстей? А то, что во многих публикациях речь идет именно о таком “страстном” отношении к компьютеру доказывает “черно-белый” характер большинства публикаций – компьютер или друг, или враг третьего не дано. На наш взгляд, это связано с тем, что компьютер для большинства взрослых – относительно новое явление. Примерно так же в 40–50 г.г. относились к телевидению, возлагая на него большие надежды и ожидая всяческих бед. Время прошло. Телевизор стал обычным бытовым предметом, и теперь все понимают, что дело не в нем, а в том, насколько мы научились сами и научили наших детей правильно относиться к нему: выбирать программы для просмотра, соблюдать гигиенические требования и т.п.

Так же и с компьютером. Ведь многие проблемы, которые описываются, как связанные с компьютером, на самом деле могут быть описаны и в связи с многими другими аспектами жизни. Например, чтение – столь же “сидячая деятельность”. Оно часто также отрицательно влияет на зрение, может способствовать ожирению и т.п. Дети, которые всему предпочитают чтение книг, часто бывают неловкими и неумелыми. И, думаю, все мы знаем, что далеко не всякая книга является “учебником души”.



Своеобразие ситуации в том, что в то время как для взрослых – компьютер – это относительно новое явление, для многих детей он – обычная вещь, предмет быта, такой же, как телефон или холодильник. И хотя этого взрослые или не хотят, но дети будут интересоваться компьютером, поскольку это отвечает важной человеческой потребности – соответствовать технологическому уровню своей эпохи. И здесь самое важное – какова вообще жизнь ребенка в реальности.

Исследования показывают, что далеко не для всех детей и подростков компьютер, Интернет служат способом ухода от реального общения. Для многих, наоборот, это основа для общения с друзьями. “Компьютерная зависимость” возникает, как правило, у тех детей (и, кстати, взрослых тоже), которые не уверены в себе, испытывают трудности в реальной жизни, не могут наладить нормального общения с другими людьми.

Такие люди убегают в компьютер – лишь одна из такого бегства) или свою жизнь (отсюда взрослые ограничивающие свою жизнь школьники).

Хотим мы или не компьютер постепенно атрибутом быта – таким как радиоприемник. Поэтому, на пытаться искусственно возможности “общения” предметом. Необходимо на борьбу с компьютером, а на ребенка, на то, чтобы ему не действительности, на то, компьютер занял достойное место, наряду с общением с друзьями, с умными, понимающими взрослыми, книгами, музыкой, живописью, телевидением и т.п.



мир фантазий (и многих возможностей максимально сужают “трудоголики” и только учебной

хотим этого, но становится обычным телефон, телевизор, наш взгляд, нелепо ограничить ребенка с этим направить свои силы не нормальное развитие надо было уходить от чтобы в его жизни

Рекомендации родителям

Для профилактики компьютерной зависимости и работы с зависимыми детьми психологи рекомендуют родителям следующее:

Живите с ребенком ВМЕСТЕ!

1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.

2. Ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер — не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три — в выходной. Обязательно с перерывами.

3. Предложить другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.)

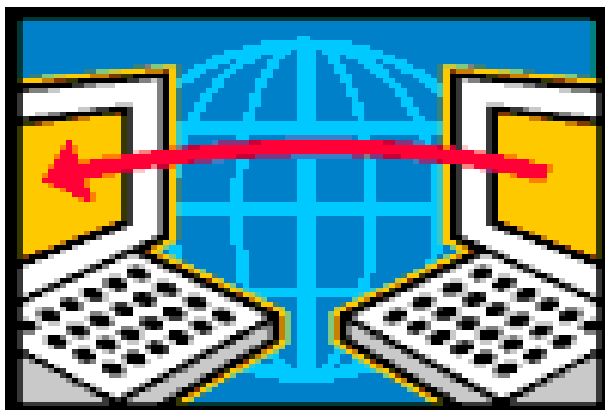
4. Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т.д.)

5. Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

6. Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

7. В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры.

Влияние сети Интернет на развитие человека как психологическая проблема



Тенденции развития современного общества имеют преимущественно техногенный характер. Современный мир построен на базе компьютерных электронных систем, которые проникли фактически во все сферы деятельности человека от медицины до переработки горных пород. Данная ситуация с каждым годом все более и более усугубляется. Несмотря на то, что компьютер существует всего около 50 лет, а первые компьютерные военные сети появились только в середине 60-х годов прошлого века, весь мир уже охвачен военными и гражданскими общедоступными сетями настолько, что жизнь без компьютеров и без их совместного взаимодействия в данный момент уже не представляется возможной.

Мобильные телефоны, электроприборы всех типов и назначений, электрификация всех некогда просто механических вещей, компьютеры, цифровые фотоаппараты и видеокамеры, проигрыватели музыкальных и видео компакт-дисков, электронные носители информации с высокой плотностью - все это часть жизни современного человека. Не ориентироваться во всем этом означает в прямом смысле отстать от жизни.

Многие информационные данные доступны лишь в электронном виде, а их бумажные первоисточники истлели и пущены на макулатуру. Неумение пользоваться электронными сетями, непонимание булевой логики означает невозможность добыть ту или иную необходимую информацию. Все современные технологии направлены лишь на то, чтобы максимально быстро передать данные (текст, изображение, звук) из одной точки земного шара в другую.

Спутниковые системы передачи данных, бесчисленное множество широкоэвещательных подстанций и вышек, миллионы километров подземных кабелей и навесных проводов. Все это организовано и приведено в действие лишь для того, чтобы тысячи тысяч гигабайт данных перемещались по всей земле, чтобы в нужный момент они были доступны адресатам, чтобы они были получены вовремя и без искажений.

Человек окружает себя электроприборами и различного рода устройствами, чтобы всегда быть на связи, всегда иметь возможность отправить и получить необходимую информацию, всегда быть в курсе последних событий в мире, всегда иметь возможность найти кого угодно в любое время.

Основным и даже базовым элементом техногенного развития человечества является компьютер. Именно это устройство сегодня решает бесконечное множество поставленных человеком задач, именно под него моделируют все новые устройства, начиная от мобильных телефонов и заканчивая микроволновыми печами.

Неумение работать с компьютером в современном мире может быть приравнено к неумению писать и читать. Это сложное устройство выполняет столь широкий спектр задач, что все большему количеству людей он необходим уже не только на работе, но и дома, и везде. Все новые и новые ноутбуки, карманные компьютеры (КПК), коммутизаторы, коммуникаторы и другие портативные компьютерные устройства появляются на рынке. Уже сейчас можно с твердостью заявить, что человечество сегодня не способно нормально функционировать без компьютеров и электронных сетей.

Само собой компьютер занимает далеко не последнюю роль в современном образовании. Уже сейчас гораздо сложнее найти работу тем, кто не владеет компьютерной грамотностью, поэтому человек должен с малых лет учиться работать с компьютером.

Во многих европейских странах и в США обучение по работе с компьютером начинается с младших классов. Подобная тенденция прослеживается и в России. С каждым годом все больше и больше обучающих компьютерных программ появляются на рынке, они ориентированы как на детей младших и старших классов, так и на детей дошкольного возраста.

Обучающие программы подталкивают ребенка к пониманию процесса работы компьютера, исчезает страх перед новыми технологиями, а вместе с тем зачастую даже в раннем возрасте начинается аддиктивность. Ребенок может гораздо меньше интересоваться обыкновенными игрушками и постоянно стремиться к монитору, к виртуальным играм.

Воспитание ребенка должно сводиться по большей части к тому, что компьютер - это лишь часть жизни, а не самый главный подарок за хорошее поведение. Ошибкой многих родителей является усугубление стремления ребенка к компьютеру: "за компьютером нельзя сидеть больше часа", "если помоешь посуду, пусти за компьютер на два часа", "за то что получил тройку в четверти, можно за компьютером сидеть не больше трех раз в неделю" и т.д. Ребенок всегда считает, что запрещают самое интересное. Компьютер в таких случаях становится для ребенка просто самоцелью.

Второй момент, который необходимо отметить, - это неумение родителей правильно подбирать для своего ребенка программное обеспечение. Компьютер в первую очередь должен обучать, а уж потом развлекать. Многие родители сами являются неграмотными и некомпетентными в области компьютерной техники, что приводит зачастую к плачевным результатам.

Многим кажется, что ребенок занят компьютерной игрой - это хорошо, он осваивает компьютер. Но над тем, что дает та или иная игра, задумывается отнюдь не большинство родителей. Насколько негативно или позитивно та или иная программа действует на ребенка? Чему может научить его то или иное программное обеспечение? Какие эмоции вызывает у него оформление той или иной игры? Над всеми этими вопросами имеет смысл серьезно задуматься не только каждому родителю, но и психологам.

В дискуссиях ученые, психологи и педагоги зачастую не могут высказать только общие положения о вреде или пользе компьютерных игр, которые уже запрещаются в интернет-кафе ряда городов и даже стран. Запрет основан на том, что компьютерные игры - это пропаганда

насилия. Психолог А.Е. Войскунский отмечает, что мы живем во многих реальностях. Насилие в компьютерных играх может предотвратить насилие в подворотнях и на улицах.

Психолог Е. Дражко предлагает создавать патриотические игры для компьютеров, чтобы воспитывать детей, формируя у них идеалы, определенные модели поведения. Можно научить ребенка управлять своими чувствами.

Участники дискуссий приходят к выводу, что нужны исследования, чтобы дать рекомендации по использованию компьютерных игр.

Следовательно, необходимо обозначить положительные и отрицательные моменты в воздействии сети на развитие человека, а также компьютерных игр на ребенка.

Положительные аспекты воздействия на развитие человека

1. Детские обучающие программы

Спектр обучающих программ очень велик, и дать они могут многое. Несомненна их позитивная роль в развитии моторики. Научившись держать компьютерную мышь, ребенок может еще задолго до школы научиться считать, рисовать, разгадывать головоломки, знать названия не только радужных цветов, но и полутонов, запомнить алфавит и освоить написание букв. Программы, которые не завязаны исключительно на компьютере, а требуют от ребенка параллельной работы с ручкой и бумагой, могут действительно помочь ребенку без проблем начать обучение в школе, приобрести навык учиться и работать над собой.

Виртуально-активные игры для детей весьма распространены, однако электронные раскраски, логические игры и "живые книги" имеют на порядок больше положительных моментов для ребенка. Виртуальные персонажи подобных программ, разработанные психологами и педагогами, подсказывают, объясняют и комментируют действия ребенка. Прежде чем устанавливать подобное программное обеспечение, родителям необходимо самим внимательно с ним ознакомиться, а возможно, даже получить консультацию у специалиста о целесообразности и корректности той или иной программы.

Рассмотрим несколько вариантов подобных программ:

Электронная раскраска: ребенку предоставляется черно-белая контурная картинка и палитра, состоящая из 20 цветов (основные цвета, а также вариации: темнее и светлее). Путем выбора компьютерной мышью того или иного цвета ребенку необходимо той же мышью точно указать область окрашивания, при этом программа сообщает ребенку название выбранного цвета. Электронная раскраска исполняет абсолютно те же функции что и неэлектронная, но еще и подталкивает ребенка к запоминанию цветов, а также дает возможность исправить неудачно окрашенные области, то есть оценивать и исправлять результаты своей работы, экспериментировать с цветом. Развивающая функция здесь гораздо шире, чем при работе с бумагой и красками.

Логические игры для детей дошкольного возраста: подобные программы исполняют приблизительно ту же функцию, что и детские головоломки. Например, ребенку предоставляется картинка, на которой изображены "дырки" различной геометрической формы (после достижения успехов ребенком в решении одной задачи уровень сложности может возрасти). Внизу, под картинкой, располагаются в разбросанном порядке фигуры, которые надо поместить в эти "дырки". Захватывая компьютерной мышкой ту или иную фигуру, компьютер называет или описывает эту фигуру ребенку, что приводит к запоминанию названий простых и сложных геометрических фигур, развивает пространственное мышление.

Игры, построенные по принципу "Живая книга": данные игры представляют собой некий сценарий (зачастую сказку) в котором ребенок принимает непосредственное участие. Герой игры оказывается в различных сложных сказочных ситуациях, и ребенок, указывая компьютерной мышью на тот или иной предмет, направляет его движения и действия.

Фактически все предметы на каждой странице "живой книги" являются интерактивными: они либо завуалированно дают подсказки ребенку, либо выполняют какое-либо отвлеченное действие. Подобные программы помогают детям понимать и решать поставленные перед ними задачи. Комментарии героев к подобной игре могут содействовать расширению словарного запаса ребенка.

2. Компьютерные игры для детей школьного возраста

Большинство компьютерных игр для детей начальной школы и более старшего возраста - это игры не обучающие. В основном игры, разработанные для детей этого периода, имеют не созидательный, а деструктивный характер. Героям подобных игр надо либо убивать (монстров, людей, просто абстрактных противников), либо разрушать (технику, постройки, цивилизации) для прохождения на следующий уровень.

Подобные игры возвращают в ребенке равнодушие, а иногда даже потребность в уничтожении в реальной жизни. Играя по локальной сети друг с другом, дети начинают использовать реплики, имеющие остро негативные оттенки: "я тебя убил, потому что я знал, где спрятан гранатомет", "ты видел, как я ему голову отстрелил?", "ты перебей всех на первом этаже, а я на втором, потом встретимся на третьем и пойдём дальше". Подобные фразы не имеют отношения к реальной жизни, но накладывают отпечаток на психику ребенка. Долго играя в подобные игры, ребенок постепенно начинает стремиться к разрушению: ломание игрушек, драки со сверстниками, поджигание воспламеняющихся веществ, неуважение или озлобленность по отношению к животному миру и т.д.

Наряду с этим для детей этого возрастного периода также существует целый ряд обучающих программ и игр, но, не зная смысла и логики подобного программного обеспечения, ребенку кажется, что его опять заставляют учиться. Он не хочет даже пробовать в них играть. С другой стороны, практика показывает, что если действительно ребенка заинтересовать той или иной сложной обучающей игрой, она увлекает его гораздо сильнее, нежели описанные выше игры с деструктивным началом.

Примером подобных игр могут стать "Цивилизация" или "Сим-Сити":

- где игроющему требуется немало усилий и понимания процесса в целом, чтобы построить свой собственный мир и ввести его в состояние гармонии;
- где необходимо почувствовать и понять, как строится налогообложение, чтобы граждане собственного мира просто не обнищали;
- где необходимо продумать, как построить город таким образом, чтобы его граждане не тратили несколько часов на дорогу до работы и обратно;
- где необходимо предоставить полный спектр социальных услуг, чтобы все социальные проблемы жителей решались быстро и эффективно;
- где требуется принятие целого ряда тактических решений при создании армии, чтобы всегда быть готовым дать отпор виртуальному врагу;
- где нужно жестко определять сферы деятельности, которые жители города или цивилизации должны развивать в данный момент, чтобы не отстать от параллельно развивающихся миров, городов, поселений.

Подобные игры действительно учат, учат думать, учат сопоставлять, учат рассчитывать и планировать, учат делать выводы и исправлять собственные ошибки.

Подобные типы игр (построение собственной цивилизации, собственного мира, собственного общества) - это не единственный пример обучающих программ для детей школьного возраста. Сегодня существует множество игр по экономике, социологии, истории, литературе, многие из которых действительно были внимательно продуманы и несут воспитательное и образовательное начало.

Большинство подобных программ имеет множество уровней сложности и может показаться весьма и весьма интересными не только детям, но и их родителям. Играя в подобную игру, родители могут подтолкнуть их ребенка заинтересоваться данным программным обеспечением, путем подключения мультипользовательских функций и т.д. Какому ребенку не хочется посоревноваться со своими родителями в прохождении компьютерных игр?

3. Ролевые игры и погружение в виртуальную реальность

С точки зрения психологии, наиболее интересными для психоаналитиков и опасными для детей все же будут ролевые игры (RPG - role playing games). Ребенок, играющий в такую игру, становится частью процесса на экране. Игрок выступает в роли конкретного или воображаемого компьютерного персонажа. По сведениям целого ряда зарубежных и российских психологов, именно ролевые игры способны больше всех остальных компьютерных игровых программ сформировать устойчивую психологическую зависимость. Только в случае с RPG-играми можно пронаблюдать эго-распад на "Я виртуальное" и "Я реальное", нарастание между которыми влечет усиление дезадаптации и нарушение в сфере психических состояний.

Парадокс, но факт, что большинство ролевых компьютерных игр в большинстве своем не рассчитаны на подростковый период. Они организованы, сконструированы, нарисованы и спрограммированы людьми старшего поколения, без учета возрастных психологических заболеваний. Подобные игры могут сильно повлиять на формирование личности в период активной социализации, социально-психологической адаптации, усвоения социальных ролей, ролевой идентификации личности. В этой связи известен ряд феноменов.

Феномен психологической зависимости от компьютерных игр и воздействие на социально-психологическое развитие ребенка или подростка не могут быть до конца осознаны без понимания виртуальной реальности. Виртуальная реальность, которая формирует виртуальный "мир" компьютерной игры, воспринимается играющим как реальный, настоящий мир, появляется эффект "присутствия".

Феномен автоматической "доработки" сознанием несовершенного виртуального мира до уровня реальности - явление уникальное и невозможное ранее. Виртуальная реальность представляет собой средство изучения познавательных психических процессов. Удивительно, но психика человека способна отражать не только "объективную реальность", но и любую реальность, любую сенсорную стимуляцию, подтверждение чего стало возможным лишь недавно, с появлением высокотехнологичных компьютеров и соответствующего программного обеспечения.

4. Интернет и глобальные компьютерные сети

Еще более усилили подростковую компьютерную зависимость глобальные сети, где подросток играет уже не с компьютером, а с миллионами живых людей, которых он не идентифицирует за печатными текстами. Сеть тоже представляет собой сублимат ролевых игр. Здесь "играющий" придумывает своего персонажа, т.е. самого себя, выдавая себя придуманного тысячам собеседников за себя реального. Здесь нет жестких правил и законов, есть лишь неписанные нормы поведения, несоблюдение которых не влечет к ответственности.

"Играющий" действует уже не по законам, описанным программистами и дизайнерами, а по правилам, придуманным им самим. Осознание бесконечности сетевого пространства, безнаказанности и огромного количества участников процесса постоянно подталкивает ребенка, подростка и даже уже сформировавшегося человека создавать и описывать собственные правила поведения, принимать решения, которые в целом не имеют отношения к реальной жизни.

При вопросе: что же считать предметом психологической зависимости - компьютерные игры и сеть или саму виртуальную реальность, - можно уже фактически однозначно ответить: виртуальную реальность. Компьютерного аддикта тянет в тот мир, который он создает или в котором участвует. Он один и может представляться кем угодно, никто (при желании) его не узнает. При возникновении сложностей или проблем он всегда может выключить компьютер и абстрагироваться от того мира, в котором он только что пребывал, что невозможно в реальном мире. Виртуальная реальность - это сказка, это отсутствие обязательств и проблем, это мир, в котором каждый может быть тем, кем он хочет, но кем не может быть в реальном мире.

В целом, большая часть программного обеспечения создается для облегчения работы, для упрощения решения задач, для оптимизации процессов. Компьютерные образовательные программы предназначены в первую очередь для ускорения процесса обучения или для удобства восприятия при обучении. Компьютерные сети предназначены для передачи информации, для ее общей доступности всем и всегда.

Обучающие игры для детей дошкольного, школьного и старшего подросткового возраста, а также глобальные электронные сети (в первую очередь имеется в виду сеть интернет) позволяют ускорить и оптимизировать процесс обучения. Именно благодаря тому, что предоставляемая ребенку или подростку информация уже структурирована и подготовлена, ее осознание, понимание и запоминание происходят гораздо быстрее, нежели это было раньше.

Ребенок, который обучается считать или писать при помощи детской обучающей игры, получает все комментарии, подсказки и задания непосредственно от компьютера, а не вынужден ждать с вопросом, пока его родители освободятся. Опыт показывает, что дети дошкольного возраста с огромным удовольствием проходят повторно все стадии игры, которые им прежде не удавались, а совсем еще недавно успешно получились. Здесь отсутствует демонстрационный синдром, который может вызвать отторжение от предмета, боязнь его, поскольку ребенок отрабатывает сложную задачу раз за разом сам для себя. Именно благодаря этому знания, полученные от подобной программы, гораздо эффективней фиксируются в памяти.

Стремление ребенка или подростка быстрее перейти на следующий уровень заставляет его более плотно погружаться в исследуемый предмет, быстрее разбираться в решении поставленной задачи.

Помимо возможности более быстрого постижения нового, необходимо отметить и спектр доступной при обучении информации. Уже в детстве осознав, что интернет - это неограниченный источник данных, ребенок или подросток начинают его исследовать. Процесс поиска в этом случае тоже является частью самообразования ребенка. Будучи завтрашним основным потребителем информации, он должен уметь в ней ориентироваться, ее находить и структурировать. Чтобы всего этого достичь, ему необходимо научиться пользоваться поисковыми системами, разобраться в булевой логике, понять тонкости формулировки ключевых слов для поиска и т.д.

Также именно благодаря доступности информации, ребенок может за короткий срок разрешить все некоторое время назад интересовавшие его вопросы. На базе разрешенных вопросов возникнут новые. Давая возможность ребенку познавать информационный мир подобным образом, родители подтолкнут его к самостоятельному получению дополнительного, внеклассного образования.

Интернет - это обширная библиотека, где можно найти тексты на любую тему. В некоторых отношениях она лучше, чем большинство библиотек, по крайней мере, с точки зрения подростка. Сколько информации может содержаться в общественной библиотеке о рок-группах или телевизионных звездах? С одной стороны, подобная информация бесполезна и лишена всякого практического значения. С другой стороны, интернет предоставляет подросткам самим решить для себя, какая информация полезна, а какая - нет.

Фактом также является и то что, общаясь в сети, иногда подростки начинают вести себя так, словно на другом конце провода робот, что порой выплескивается в банальную пошлую грубость. Возможность не открывать себя делает их абсолютно защищенными и позволяет безнаказанно оскорблять и говорить непристойности. Но даже в этом негативном моменте присутствует позитив. Подобные выходки - это всего лишь способ уйти от подростковых стрессов, неприятностей с родителями и учителями, это способ расслабиться.

Чем так притягивает подростка мир интернета? Что полезного несет и какие опасности таит проникновение в эту новую область, которая может стать краеугольным камнем нового тысячелетия, в которое они войдут уже как взрослые люди?

Они попросту ищут новых друзей и новые субкультуры, пытаются обрести чувство принадлежности к той или иной группе. В процессе поиска близкой по духу личности молодые люди вступают в разнообразные отношения, они получают возможность общения с практически безграничным числом людей и групп по интересам, со всевозможными типами личностей, узнают множество историй, имеют возможность обменяться мнениями и обсудить интересующие их вопросы.

Поиск собственного круга общения идет параллельно тенденции отделения от родителей. Подростки хотят быть независимыми, заниматься чем-то своим. Интернет в этом плане особенно заманчив: он удовлетворяет потребности в лидерстве и стимулирует предприимчивость. Известно, что подростковый период - время стрессов. Подросток испытывает стресс везде: в школе, в семье, с друзьями. Что делать с этим чувством неудовлетворенности, особенно когда оно связано с сексуальностью и агрессией? Подростку необходимо дать выход своим эмоциям. Анонимный мир киберпространства подходит для этого как нельзя лучше.

Негативные аспекты воздействия сети на развитие человека

1. Эго-распад: "Я виртуальное" и "Я реальное" (дихотомия)

Компьютерные игры и сеть интернет приводят к нарушению психических состояний у игровых аддиктов. Проведенные в России исследования показали некоторые устойчивые отклонения от нормы показателей психического состояния у игровых аддиктов: снижение настроения, самочувствия, активности.

Это свидетельствует о дезадаптации, неадекватном восприятии аддиктами себя и окружающего мира. Тревога нарастает с нарастанием своего рода диссонанса между "Я виртуальным", который бессмертен и может все в виртуальном мире, и "Я реальным", который является простым смертным человеком. Помимо этого, тревога служит катализатором формирования зависимости: с увеличением тревоги увеличивается зависимость, что, в свою очередь, увеличивает тревогу и т.д.

Возникновение своего рода раздвоения личности приводит не только к ухудшению настроения и морального состояния ребенка или подростка, но и к появлению психологических разладов во взаимоотношениях с родителями и друзьями, к снижению школьных показателей, к нервным срывам и беспричинной агрессии.

Для восстановления психологического состояния ребенку или подростку требуется гораздо больше времени, нежели сформировавшемуся человеку. Киберпространство огромно, но реальная жизнь гораздо больше. Поощрение действий подростка в реальном мире может способствовать реабилитации и восстановлению психики ребенка. По опыту американских исследователей в данной области, ни в коем случае при возникновении подобных случаев нельзя запрещать ребенку или подростку пользоваться компьютером, в первую очередь необходимо найти способ сопрячь виртуальный и реальный миры подростка. Сетевые и компьютерные интересы должны найти отражение в реальной жизни, например использование компьютера для выполнения школьных заданий. Если ребенку нравятся ролевые игры в

виртуальной реальности, можно попробовать привлечь его к участию в школьных театральных постановках. Основная цель, которая ставится в подобных случаях перед родителями, заключается в том, чтобы избежать замыкания подростка в киберпространстве, поскольку именно это приводит к несоотношению виртуального и реального миров в его сознании.

2. Формирование аддиктивности (зависимости)

Компьютерная зависимость - наиболее часто прослеживаемое психическое расстройство детей и подростков в обсуждаемой сфере. Последние годы под "компьютерной зависимостью" подразумевают реальное заболевание, которое требует понимания причины возникновения и нуждается в лечении. Существование психологической зависимости от компьютерных игр все еще вызывает сомнения у многих специалистов и самих людей, увлекающихся компьютерными играми. Однако бесспорен тот факт, что количество людей, увлекающихся существованием в виртуальной реальности, на сегодняшний день достаточно велико.

В большей степени компьютерными аддиктами становятся дети и подростки, имеющие нестабильные и конфликтные семейные или школьные отношения, не приверженные никаким серьезным увлечениям. Именно они находят в виртуальном мире отдушину и считают свое пребывание в сети или успехи в компьютерной игре достаточными для самоутверждения и для улучшения психического состояния.

Однако положительные эмоции, сопровождающиеся подъемом настроения, бывают также в ситуации "предвкушения" компьютерной игры. Но реально после игры, т.е. после выхода из виртуального пространства, настроение снова ухудшается, быстро возвращаясь на исходный уровень, оставаясь на нем до следующего "вхождения" в виртуальный мир.

Участие в виртуальном мире позволяет детям и подросткам расслабиться и абстрагироваться от психологических проблем в реальном мире, но это происходит лишь на момент пребывания в виртуальном пространстве. Для игрового аддикта реальный мир неинтересен и полон опасностей, так как большинство аддиктов - это люди, плохо адаптирующиеся в социуме. Вследствие этого человек пытается жить в другом мире - виртуальном, где все возможно, все дозволено, где он сам устанавливает правила игры. Логично предположить, что выход из виртуальной реальности является болезненным для аддикта: он вновь сталкивается с ненавистной для него реальностью, что и вызывает снижение настроения и активности, ощущение плохого самочувствия.

На данный момент не существует конкретных рекомендаций по разрешению психических проблем людей (в частности, детей и подростков) в области компьютерной аддиктивности. Человечество не имеет еще достаточного опыта в решении данной проблемы, и все ныне существующие методы лечения компьютерной аддиктивности имеют больше отношение к лечению зависимости от наркотиков, спиртных напитков или курения.

Список рекомендуемой литературы:

1. Александров А. А., Александрова В. Ю. Курение и его профилактика в школе. – М, 1996.
2. Александровская Э.М., Кокуркина Н.И., Куренкова Н.В «Психологическое сопровождение школьников».
3. Бабаева Ю. Д., Войскунский А. Е. Психологические последствия информатизации / Психологический журнал - 1998.
4. Вагин Ю. Р. «Профилактика социального и аддиктивного поведения у подростков».
5. Василькова Ю.В. «Методика и опыт работы соц. педагога».
6. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета / Гуманитарные исследования в Интернете. - М., 2000.
7. Гуманитарные исследования в Интернете / под ред. А.Е.Войскунского. - М., 2000.
8. Колесов Д. В. Предупреждение вредных привычек у школьников. – М, 1999.
9. Лозовой В. В. «Профилактика наркомании. Школа, семья»
10. Мунтян П. Вид компьютерной аддикции: зависимость от компьютерных игр.
11. Нагавкина Л.С., Крокинская О.К., Косабуцкая С.А. «Соц. педагог. Введение в должность. Материалы для работников образовательных учреждений».
12. Носов Н.А. Виртуальная психология. - М.: Аграф, 2000.
13. Тростанецкая Г. Н. , Гериш А.А. «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами».
14. Целуйко В.М. «Психология неблагополучной семьи».
15. Шептенко П.А., Воронины Г.А. «Методика и технология работы социального педагога».

Контактная информация

Государственное образовательное учреждение для детей,
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи
«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»

Адрес: Свердловская область, г. Полевской, ул. Черемушки, 24

Телефон: (343) 7-19-34