



Профилактика табакокурения среди детей и подростков

**(инструктивно-методические
рекомендации
для валеологов, педагогов,
психологов)**

Профилактика является наиболее эффективным средством в формировании здоровой личности. Как сделать так, чтобы эффект от проведенного мероприятия был именно профилактическим, т.е. повышающим информированность, формирующим установки на здоровый образ жизни и способствующим принятию **ЕДИНСТВЕННО** верного решения - «не пробовать!»?

В зависимости от степени риска развития заболевания различают *первичную, вторичную и третичную профилактику.*

Первичная профилактика – это комплекс мероприятий, направленных на предотвращение табакокурения. Эта форма профилактики предусматривает работу с контингентом, не знакомым с действием табака. Она рассчитана на все население, но, прежде всего на детей и подростков. Программы первичной профилактики включают антитабачную пропаганду, вовлечение подростков в общественно полезную творческую деятельность, занятия спортом, туризмом, искусством, приобщение к посильному труду и т.д. Одной из задач первичной профилактики является выявление детей «группы риска».

Вторичная профилактика направлена на выявление подростков, имеющих опыт курения. Ориентирована на «группу риска». Главная задача – не опоздать с принятием оздоровительных мер (пока не сформировалась психическая и физическая зависимость).

Третичная профилактика – это помощь людям, страдающим заболеваниями, вызванными табакокурением, с целью поддержания дееспособности человека.

Профилактическая работа включает в себя три компонента:

Образовательный компонент – дать представление о действии химических веществ, входящих в состав табачного дыма,

изменяющих состояние сознания, о болезнях и последствиях, к которым приводит зависимость от табака.

Психологический компонент – коррекция определенных психологических особенностей личности, способствующих возникновению зависимости от табакокурения, создание благоприятного климата в коллективе, формирование адекватной самооценки, навыков принятия решений.

Социальный компонент – помощь в социальной адаптации ребенка к условиям окружающей среды, обучение навыкам общения, сопротивления давлению со стороны окружающих, навыкам здорового образа жизни.

При составлении плана внутриклассных и общешкольных профилактических мероприятий, направленных на формирование у детей и подростков стремления к здоровому образу жизни, профилактику вредных привычек, следует учитывать, что, к сожалению, не всегда проводимая большая по объему работа бывает достаточно эффективной. В связи с этим хотелось бы немного сказать об основах восприятия информации. Информация воспринимается человеком через все органы чувств. В том числе, по данным психологов, через слух – 11%, через зрение – 83%. Кроме того, информацию нужно не только воспринять, но запомнить и усвоить. Действует простое правило: чем больше органов чувств мы задействуем, тем большее количество информации запомним. В среднем у нас в памяти остается из того, что мы:

прочитали – 10%
услышали и увидели – 50%
услышали – 20%
увидели – 30%
сами сказали – 70%
сами сделали – 90%.

Любая информация затрагивает личный опыт человека, вызывает определенные, связанные с этим опытом чувства и получает соответствующее толкование. Этот процесс определяет реакцию слушателя.

Следовательно, **при проведении мероприятий, направленных на профилактику табакокурения и пропаганду здорового образа жизни, необходимо:**

1. Учитывать особенности восприятия, чередовать применяемые формы, методы и средства информационно-образовательной работы.

2. Обеспечить максимальную визуализацию информации (показ видеofilьма, наглядный раздаточный материал).

3. Побуждать учащихся к самостоятельному поиску, а не давать им готовые знания. Ведущий отказывается от роли своеобразного фильтра, пропускающего через себя учебную информацию, и выполняет функцию

помощника в работе, одного из источников информации. Диалог с подростками должен быть открытым.

4. Обращать учащихся к социальному опыту – собственному и других людей. При этом им приходится вступать в коммуникацию друг с другом, совместно решать поставленные задачи, преодолевать конфликты, находить общие точки соприкосновения, идти на компромиссы. Наиболее действенными являются те профилактические мероприятия, где дети являются не пассивными слушателями, а активными участниками процесса коммуникации, обмена информацией. Профилактика должна быть позитивной.

5. Поручать подготовленным сверстникам проведение мероприятий. Принадлежность ребят, проводящих занятия со сверстниками, к одному поколению, способность говорить на одном языке, их успешность и привлекательный имидж, компетентность и доступность – все это увеличивает положительный эффект профилактической работы.

Формами проведения профилактических мероприятий может быть ток-шоу (принимаются гости-эксперты по проблеме здорового образа жизни, ведущий предлагает вопросы для обсуждения), диспут, семинар, дебаты, «круглый стол», суд над табаком, интерактивное голосование. Можно использовать форму популярных телеигр, таких как «Что? Где? Когда?», «КВН» и т.д. Эффективной формой проведения профилактических мероприятий являются тренинговые занятия.

Примером мероприятий по профилактике табакокурения может служить игра «Вы рискуете своими легкими».

Порядок проведения и правила игры **«Вы рискуете своими легкими»**

Игра состоит из трех этапов (геймов).

Участники делятся на команды.

1 гейм.

Номера вопросов выбираются капитанами по очереди. Среди вопросов есть так называемый «счастливый вопрос», который оценивается в 3 очка (остальные в 1 очко). На обсуждение дается 15-30 секунд, затем звучит сигнал. После этого один из участников дает ответ.

Каждой команде задается по 6 вопросов. Если команда не отвечает или ответ неверный, то ответ могут дать болельщики своей команды, затем болельщики команды-соперницы. Болельщики за верный ответ получают жетон, который в конце игры будет отмечен специальным призом.

2 гейм.

Вопросы задаются каждому участнику по отдельности. Начинает команда, у которой меньше баллов.

3 гейм.

Вопросы капитанам. В перерывах между геймами или в конце игры проводится подведение итогов, возможны музыкальные номера, созвучные теме мероприятия. В конце игры награждается команда-победитель и наиболее активные болельщики.

Примерные вопросы и ответы к игре:

Вопрос	Ответ
1. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ?	1. Угарный газ. Это ядовитый газ, который, соединяясь с красными кровяными тельцами, уменьшает количество кислорода, переносимого кровью.
2. Какой орган наряду с легкими больше всего страдает от последствий курения?	2. Сердце. Курение является одной из основных причин заболеваний сердца.
3. Верно или нет, что физические упражнения сводят на нет пагубное воздействие курения?	3. Неверно. Спорт не нейтрализует вреда, причиненного организму курением.
4. Какова главная причина бытовых пожаров, сопровождающихся гибелью людей, – электроприборы, воспламеняющиеся химические препараты или сигареты?	4. Сигареты
5. Если человек выкуривает пачку сигарет в день на протяжении года, сколько смолы оседает в его легких?	5. Около одного литра
6. Верно ли утверждение, что табакокурение вызывает сильное привыкание?	6. Верно. Курение порождает как физическую, так и психическую зависимость. Это одна из причин, почему так трудно бросить курить.
7. Назовите хотя бы одну из	7. Увеличивается риск рождения

причин, почему курение опасно для беременных женщин?	детей с недостаточным весом, самопроизвольных выкидышей, гибели плода и т.д.
8. Что обозначает понятие «пассивное курение»?	8. «Пассивное», или «вынужденное курение», состоит в том, что некурящие вдыхают дым от сигарет окружающих их курильщиков. Особенно опасно это для больных, страдающих астмой, заболеваниями сердца и органов дыхания, а также для беременных женщин и детей.
9. Назовите занятия, которые несовместимы с курением.	9. Плавание, подвижные игры, занятия спортом.
10. Назовите причины, почему подростки предпочитают не курить?	10. Неприятный запах изо рта, некурящие друзья, некурящие родители.
11. Сколько сигарет нужно выкурить, чтобы нарушить нормальный баланс воздуха и крови в легких?	11. Одной сигареты достаточно, чтобы увеличить сердцебиение, повысить артериальное давление, нарушить газообмен в легких.
12. Как курение влияет на внешность человека?	12. Словесный портрет курильщика: -возможны повреждения слизистой оболочки рта, языка; -появляется запах изо рта; -преждевременное образование морщин на лице; -пожелтевшие зубы.

Обычно в лекциях и просветительских беседах красочно описывают последствия, связанные с табакокурением. Подробно перечисляются изменения, происходящие в сердце, легких курящего. Однако такая информация обычно не производит впечатления на подростков, они не воспринимают и тем более не усваивают ее. Это объясняется тем, что дети еще не имеют осознанной перспективы на будущее, они живут настоящим. Поэтому какие-либо неприятности со здоровьем, которые наступят потом,

через несколько лет, их не пугают. Следует учитывать, что для подростка даже 2–3 года – очень далекая перспектива, а 5-8 лет – это целая жизнь. Естественно, исходя из своего жизненного опыта, дети могут видеть, что отрицательные воздействия табака на здоровье проявляются не сразу, а спустя довольно-таки продолжительное время, а нередко и вообще не проявляются. Тот факт, что большинство окружающих взрослых курит без каких-либо видимых отрицательных последствий для здоровья, вызывает у детей сомнение в истинности антитабачной пропаганды. Коварство табака состоит в том, что положительные субъективные эффекты его воздействия значительно опережают наступление отрицательных объективных последствий. Серьезные отклонения в состоянии здоровья, связанные с табакокурением, возникают уже после формирования табачной зависимости.

Надо учитывать также то, что понять, что значит болезни сердца, легких, мозга и т.д., обычные здоровые дети просто не в состоянии. Адекватно воспринять такую информацию смогут только те, кто серьезно болен и на личном опыте прочувствовал это. Вообще забота о здоровье возникает у человека только с возрастом. В молодости же своего здоровья просто не замечают (как не замечают воздух, пока он есть), полагая, что так будет вечно. Поэтому правильно оценить и учесть информацию о вреде табака для здоровья может только зрелая личность. Только в том случае, когда человек ориентирован на достижение важных жизненных целей, условием осуществления которых является его нормальное физиологическое и психологическое состояние, он будет избегать вредных воздействий на организм. Но, к сожалению, у большинства подростков (да и молодежи) не сформированы высокие идеалы, устремления и ценности, ради которых они готовы отказаться от сиюминутных радостей. Если юноша или девушка считают, что их жизнь скучна, однообразна, неинтересна и что впереди не ждет ничего хорошего, а будет все то же самое, то у них закономерно возникает вопрос: «А для чего мне идеальное здоровье? Зачем? Чтобы жить сто лет? Не лучше ли прожить меньше, но зато в свое удовольствие?» В этом случае, естественно, все доводы о вреде табака пропускаются мимо ушей, поскольку задача сохранения здоровья лишена конкретного смысла. Только на конкретном примере выбранной подростком деятельности ему можно доказать, почему табакокурение несовместимо с ее достижением.

В плане формирования ответственности за свое будущее могут быть использованы упражнения «Мои жизненные планы», «Заветные желания».

Упражнение «Заветные желания»

Участники получают листки для записи.

- Каждый сознательный человек имеет в жизни определенные планы и стремится к тому, чтобы их выполнить. Напишите свои заветные желания. Теперь разложите их по мере значимости для Вас.

Но жизнь зачастую вносит в наши планы свои коррективы. Например, Вы не успели что-то сделать, предпринять вовремя – и одной Вашей мечте не

суждено сбыться. Вы сами выберите, какой (ведущий собирает листки с желаниями).

- Вторая мечта не смогла осуществиться по не зависящим от Вас причинам. Выберите ее сами (ведущий собирает и эти листки с желаниями).

- Дальше в жизни так сложились обстоятельства, что ради очень близкого Вам человека нужно пожертвовать мечтой. Отдайте этот листок.

- Посмотрите, какая мечта у Вас осталась. А теперь я заберу эту оставшуюся мечту, не спрашивая Вашего желания.

- Расскажите о Ваших впечатлениях.

По окончании упражнения «ценности» обязательно возвращаются участникам.

Упражнение «Мои жизненные планы»

Один из участников занимает место на стуле. Остальные по очереди высказывают свои предположения относительно его будущего через 10 лет.

- Чем он будет заниматься?
- Где будет работать?
- Будет ли у него семья?
- Как он будет одет?

Когда выскажется последний участник, ведущий задает вопросы сидящему на стуле:

- Что из сказанного совпадает с твоими представлениями о будущем?
- С чем ты не согласен?
- Что бы ты еще добавил в свою будущую жизнь?
- Чего ты опасешься в будущем?

Говоря об опасности табакокурения, следует, в первую очередь, акцентировать внимание на возникновении зависимости.

Упражнение-метафора «Стул»

Задача: показать, что человек не в состоянии контролировать наступление/формирование зависимости.

Ведущий приглашает добровольца. Ставит на расстоянии 2-2,5 м от него стул и просит определить, каково расстояние до стула, сколько шагов. Участник должен назвать, сколько шагов ему нужно сделать, чтобы оказаться рядом со стулом. После того как участник определился, ведущий просит его сделать эти шаги. Как только доброволец начинает шагать, ведущий резко придвигает стул ближе.

Вопросы к анализу (ведущий спрашивает участника упражнения):

- Что произошло? Что случилось со стулом? Что случилось с расстоянием?
- Когда ты начинал шагать, ты ожидал, что я придвину стул?
- Что ты почувствовал, когда я придвинул стул?

- Почувствовал ли ты себя обманутым?

Поясняя смысл метафоры, особенно отметьте, что проблема зависимости кроется, прежде всего, не в человеке, а в свойствах самой зависимости. Каким бы ни был человек, делая первые шаги, он думает, что может рассчитать расстояние и время до возникновения зависимости. Человек убежден, что он контролирует ситуацию. Самое страшное в том, что, хотя зависимость может формироваться очень быстро, этого не происходит мгновенно. Человек «по капле» теряет контроль над собой, над своими действиями и своей жизнью. Человек убежден, что ничего страшного для него не происходит. На самом деле это иллюзия, которую создает «зависимость». В действительности порой бывает достаточно одного шага. Иллюзия контроля над ситуацией вселяет в человека самоуверенность, самонадеянность и заставляет двигаться навстречу зависимости все быстрее и быстрее.

Для того чтобы образно продемонстрировать вред, который наносит табакокурение человеческому организму, может быть использовано упражнение «Куколка».

Упражнение «Куколка»

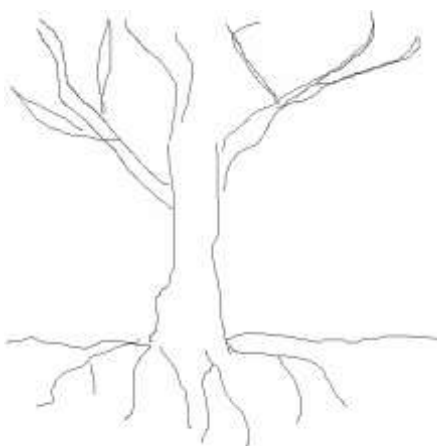
Возьмите по одному листку бумаги, нарисуйте на нем контуры куколки.

Мелкими рывками пальцев рук освободите ее от лишней бумаги. Сложите фигурку в гармошку, делайте сгибы часто. А теперь попробуйте расправить, разгладить листок. Вы можете сразу сделать свою куколку ровной, без изгибов, как прежде? (нет).

Когда мы совершаем действия, которые наносят вред здоровью (в частности, приобщение к табакокурению), возникают проблемы с функционированием органов и систем организма, и нужно приложить максимум усилий и стараний, чтобы исправить ситуацию.

Работа в малых группах «Дерево причин и последствий»

Задача: показать, какими разными могут быть причины приобщения к табакокурению, и какими тяжелыми, независимо от причины, могут оказаться последствия.



Спросите у участников: «Почему люди попадают в зависимость? Что является причиной? Что может произойти в жизни человека, попавшего в зависимость от наркотиков, алкоголя или табака? Каковы последствия?»

Попросите участников продолжить работу в подгруппах. Участники одной из

подгрупп в течение 3-5 минут должны записать как можно больше причин, почему люди обращаются к наркотикам. Участники другой группы – как можно больше последствий. Пока группы работают, сделайте на доске заготовку – рисунок корней и кроны дерева. После того, как закончится время, попросите участников подгруппы «причины» подойти к доске и в корнях дерева записать причины, которые они выделили. Затем группа «последствия» записывает в кроне последствия потребления наркотиков.

Если необходимо, то подскажите им:

Причины:

- одиночество
- за компанию
- заставили
- чтобы веселиться
- проблемы в семье
- конфликт с учителем
- показать другим, что взрослый
- жизненная трагедия
- не знал, что ему предлагают
- любопытство
- забыть про проблемы
- был пьян – не помню
- как все
- не смог отказаться

Последствия:

- теряет друзей
- проблемы в семье
- останется без денег
- болезни, проблемы со здоровьем
- потеря интереса к жизни
- перестанет учиться

Сделайте вывод и задайте участникам вопрос: «Любая зависимость влияет на человека негативно, приводит к печальным, а зачастую страшным последствиям. Выбор употреблять что-то или нет, заниматься тем или иным делом человек делает сам. Неужели человек хочет именно этих последствий для себя и своих близких? Скорее всего, нет, почему же тогда он делает такой выбор?» Попросите участников свободно высказаться на эти темы и выслушайте их.

В конце упражнения обратите внимание участников на то, к каким последствиям может привести даже незначительная на первый взгляд причина. Проведите линии по нарисованному дереву от «любопытства» к «тюрьме», от «за компанию» к «проституции», от «забыть про проблемы» к «проблемы со здоровьем» и «смерть».

Курение и школьники – серьезная проблема, не только медицинская, но и социальная. Эту проблему невозможно решить, не зная ее причин и не имея данных о ее характере и распространенности среди детей и подростков.

А, значит, необходимо проведение *анкетирований и опросов*, которые помогут понять причины данного негативного явления и наметить план профилактических мероприятий. При формулировке вопросов необходимо раскрыть понятия, составляющие сущность проблемы.

1. Распространенность и масштабы явления (пробовал ли курить респондент и курит ли он в настоящее время; если да – то регулярно или от случая к случаю, сколько сигарет выкуривает в течение суток, чувствует ли физическое недомогание без сигареты).

2. Когда и как начинают курить (в каком возрасте впервые попробовал сигарету, почему решил попробовать, когда начал курить регулярно и чем это было вызвано).

3. Взаимосвязь социально-экономической неустроенности и курения (материальное положение семьи респондента; состав семьи; часто ли бывают конфликты в семье).

4. Влияние группы и референтной группы курящих (сколько одноклассников респондента курят, курят ли его родители, друзья, курят ли наиболее авторитетные для него люди; бросил бы он курить, если бы люди, общение с которыми доставляет ему удовольствие, относились к его пристрастию негативно).

5. Влияние факторов социокультурного уровня (отношение респондента к учебе, его хобби, жизненные приоритеты – материальный достаток, повышение интеллектуального уровня или высокое положение в обществе).

6. Влияние рекламы на распространение привычки к курению (доверие респондента к рекламе табака; наличие у него ассоциаций, наиболее часто внушаемых рекламой сигарет; бросил бы он курить или стал бы курить меньше в случае резкого повышения цен на табачные изделия, возникновения трудностей с их приобретением или исчезновения из продажи его любимых марок сигарет).

7. Отношение некурящих к курению (раздражает ли респондента табачный дым; почему, по его мнению, люди начинают курить; как он относится к курению в общественных местах).

8. Желание расстаться с вредной привычкой (пытался ли респондент бросить курить, собирается ли оставить эту привычку в ближайшем будущем, чем вызвано такое желание, бросил ли он курить в случае ухудшения здоровья).

Ответы на эти и подобные вопросы способны дать структурную картину распространенности курения среди детей и подростков, позволяют выявить значение тех или иных факторов в формировании привычки к курению.

В связи с тем, что основной целью опроса является анализ, то большая часть вопросов должна быть направлена на интересующий сегмент – некурящих детей и подростков - с целью выявления различия в их установках и поведении.

Человек существует, развивается и формируется как личность благодаря взаимодействию со средой, осуществляемому посредством его деятельности. Личность без деятельности немыслима, потому что всегда присутствуют потребности, которые надо удовлетворять. Человек меняется на протяжении всей жизни. Он сталкивается с новыми людьми, которые оказывают на него влияние, вследствие чего изменяются его взгляды на жизнь. Каждый человек испытывает внешние воздействия во всех жизненных ситуациях. Важно помнить это и быть способным осуществлять собственный выбор. Кто или что может влиять на наш выбор?

- Друзья (сверстники, знакомые);
- семья (родители, другие родственники);
- кумиры (звезды музыки, телевидения, спорта и т.д.);
- пресса (реклама на радио, в газетах, на телевидении);
- ценности (мнения, взгляды, которые определяют наше поведение).

Влияние друзей.

Подростки знают о вреде курения, однако в ситуациях, когда закурить предлагают друзья, - соглашаются. Некурящий нуждается в сильной убежденности и сильной воле, чтобы оставаться некурящим, когда большинство друзей курят. Некоторые подростки могут даже думать, что они должны начать курить для того, чтобы быть со своими друзьями. Мы часто в жизни испытываем групповое давление. В таких случаях можно реагировать следующими способами: не соглашаться, соглашаться, реагировать агрессивно. Важно понимать, что не всегда выгодно быть такими, как все.

Влияние семьи.

Семья имеет большое значение в нашей жизни. Друзья, кумиры могут меняться, семья же всегда остается. Семья – источник взглядов, ценностей, традиций.

Влияние кумиров.

Курение часто имеет отношение к определенному образу жизни. Это связано с музыкальными течениями, со спортом, с профессией. Так, например, среди поклонников рока чаще встречаются курильщики, чем среди их сверстников, предпочитающих более мягкую музыку. Почти все звезды рока – курильщики. Пример звезд провоцирует их поклонников. Спортивный мир – мир особый, там курение не приветствуется. Можно иметь любой вкус, предпочитать различную музыку, прическу, одежду. Успех в жизни не зависит от этих переменных. Курение – это такой же выбор.

Влияние рекламы.

Всем знакомы плакаты с изображением курящих красавцев-ковбоев на фоне диких гор или человека, легко находящего с помощью сигареты общий язык с противоположным полом. Реклама построена на использовании образов, которые символизируют свободу, независимость, приключения, воздействуя, таким образом, на потенциальных потребителей. Но действительно ли необходимо курить для того, чтобы мчаться на лошади по прерии или путешествовать в джунглях, быть бесстрашным авантюристом или замечательным героем? Действительно ли девушка полюбит молодого человека за то, что он будет курить? Курение – это фактор равенства полов?

Но в конечном итоге выбор зависит от каждого из нас.

Важным моментом в профилактической работе является обучение навыкам сопротивления давлению. Цель таких занятий – обретение уверенности в себе, развитие чувства ответственности, умения предвидеть результаты своих действий, противостоять манипулированию.

Универсальные правила конструктивного сопротивления уговорам

1. Сразу встаньте на свою позицию, не увильвайте и не придумывайте «уважительных» причин
2. Отказ начинайте всегда со слова «**НЕТ**»
3. Повторяйте свое «**НЕТ**» вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий: **«НЕТ! Это мое решение. Я не должен объяснять, почему НЕТ»**
4. Всегда следует повторять одну и ту же фразу отказа
5. При усилении давления откажитесь продолжать разговор: **«Я не хочу об этом больше говорить»**
6. Если давление продолжается, желательно покинуть эту компанию и это место.

Существует интересный способ для подростков – разговор с мозгом. Каждый раз, когда возникает желание закурить, следует начать разговор с мозгом: «А зачем мне это? Я знаю, что ничего, кроме туберкулеза или рака курение не дает, и если я не буду курить, то я буду здоровым и красивым ...». Оказывается, если разговор с мозгом длится в течение нескольких минут, то первоначальное желание отступает.

Основным из способов оздоровления детей и подростков является организация их досуга, приобщение к занятиям физкультурой и спортом. А мероприятия по профилактике вредных привычек (в частности, табакокурения) должны этому способствовать, не просто информируя, а убеждая, формируя позитивное восприятие основ здорового образа жизни, нравственную устойчивость личности. Необходимо развивать чувство

самоуважения и ответственности за собственную жизнь, за те выборы, которые они делают.

В заключении...

Принимать решение и осуществлять выбор – это талант, который нужно у себя развивать. Никто не рождается с этой способностью.

Сигарета – это бикфордов шнур, где на одном конце огонек, а на другом – дурак.

Бернард Шоу

Всякий курильщик должен знать, что он отравляет не только себя, но и других.

А.Семашко

Никотин забирает деньги у человека дважды – при покупке сигарет, а затем при покупке лекарств от возникших болезней.

Сигарета – это смягченное название для умело сделанного изделия, которое поставляет точно такое количество никотина, которое необходимо для того, чтобы вызвать у человека пожизненную зависимость и, в конце концов, убить его.

В одной **притче** мудрец нахваливал табак: к курящему не подойдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится.

У него спросили: «Почему?» Ответ был таков:

Вор не войдет в дом курящего, потому что тот из-за кашля всю ночь не спит. Со временем курильщик слабеет и будет ходить с палочкой. А собака сторонится человека с палочкой. И, наконец, он не состарится, ибо умрет в молодости.

