

В предлагаемой программе дана информация о вреде курения на организм человека, показаны механизмы влияния рекламы, сверстников, родителей на распространение курения среди несовершеннолетних. В программу включены также исследовательские задания по изучению проблем, связанных с курением, смоделированы ситуации и ролевые игры, которые могут помочь подросткам избавиться от этой вредной привычки.

- *здоровый образ жизни* ● *табакокурение*
- *табакозависимость* ● *профилактика*
- *коррекция поведения* ● *поведенческие стратегии*

Курение является одной из вредных и распространённых привычек среди молодёжи. Кроме нанесения непоправимого вреда здоровью курящих и их окружению, эта привычка препятствует формированию у детей, подростков, юношей и девушек адекватных возрасту поведенческих установок на здоровый образ жизни, замедляет личностный и нравственный рост.

Активное табакокурение — серьёзнейшая молодёжная проблема. Это стало побудительной причиной по созданию профилактической программы.

Почему дети курят?

Причины, способствующие приобщению подростков к курению, разнообразны и многочисленны. С уверенностью можно выделить, по крайней мере, несколько фактов, играющих ключевую роль в развитии табакозависимости у подростков:

1. Социальное окружение (влияние старших товарищей, пример родителей, кино и телевидения, наружная реклама и т.д.). Например, если в семье курят несколько человек, то в 60% случаев мальчики и в 30% — девочки начинают курить тоже. Курение братьев и сестёр увеличивает риск начала курения детей в 2,5 раза (родителей — в 1,5).

«Курение и здоровье»

Программа по профилактике курения среди несовершеннолетних

Юлия Анатольевна Анташева,

социальный педагог ОГСОУ
«Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат VIII вида, г. Муром

Ю.А. Анташева. «Курение и здоровье». Программа по профилактике курения среди несовершеннолетних

2. Психологические факторы (любопытство, вызов, желание казаться взрослым и т.д.). На курение детей и подростков влияет и такой фактор, как наличие карманных денег. Чем больше денег, которыми располагают подростки, тем чаще эти подростки курят. Наличие большого количества свободного времени, а также курящих друзей увеличивает риск начала курения и закрепления этой привычки.

Разрушительная сила курения заставила психологов и педагогов искать ответы на вопросы: почему люди курят и как им помочь избавиться от этой вредной привычки, насколько эффективны программы, занятия по борьбе с курением?

Сегодня помощь курильщикам включает советы врачей, лечение, когнитивную терапию. К сожалению, всё это даёт только временный эффект, и всего лишь 1/5 часть людей бросают курить после принятых мер, большинство же возобновляют привычку.

Наибольший эффект дают занятия по коррекции поведения, приводящие к отказу от курения.

Цель программы: воспитание потребности в здоровом образе жизни и профилактика вредных привычек у учащихся.

Задачи:

1. Повышение уровня информированности учащихся, педагогов и родителей о проблеме табакокурения.
2. Сохранение здоровья учащихся посредством выработки личностных ресурсов учащихся, способствующих формированию здорового образа жизни, позволяющих избежать или отсрочить курение.
3. Ознакомление учащихся со стратегией принятия решения, выработка и развитие навыков сохранения собственного здоровья.
4. Формирование знаний и представлений учащихся о вреде табакокурения, различных нарушениях и формах заболеваний, связанных с ним.

Целевые группы: педагоги, родители, учащиеся начального звена, учащиеся среднего звена, учащиеся старшего звена.

Формы проведения: лекция, беседа, игра, задания и тесты для педагогов, тренинг, круглый стол, занятие-практикум, ток-шоу, просветительский семинар для педагогов, семинар по повышению мастерства педагогов в области профилактики табакокурения.

Программа «Курение и здоровье» рассчитана на три года, состоит из трёх этапов:

Первый этап — разработка и внедрение критериев оценки ситуации и эффективности профилактической программы.

Второй этап — отработка программы по развитию и формированию навыков здорового образа жизни.

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

Третий этап — анализ и оценка эффективности программы по профилактике табакокурения для различных категорий учащихся; обобщение опыта профилактической работы.

Предполагаемые результаты

1. Формирование навыков здорового образа жизни и эффективных поведенческих стратегий.
2. Повышение уровня информированности по проблеме табакокурения среди учащихся, родителей, педагогов.
3. Самобилизация, снижение темпов роста зависимости.

Координация работы, контроль за ходом реализации профилактической программы, оценка промежуточных результатов осуществляется директором, социальным педагогом школы-интерната.

Главная цель программы может быть достигнута только при условии активного включения в работу по её реализации не только социальных педагогов и психологов, но и всех педагогов, а также родителей.

Требования к специалистам, координирующим реализацию программы:

1. Навыки организационной работы.
2. Информированность по таким темам: «Почему подростки подвержены большому риску зависимости?», «Последствия курения, оказываемые на организм человека», «Причины, побуждающие к курению», «Основные способы и приёмы отставания сопротивления давлению социальной среды», «Болезни, связанные с курением (пневмония, бронхит, рак лёгких, сердечно-сосудистые и респираторные заболевания, язва желудка, диабет)», «Методы проведения профилактической работы среди родителей, педагогов и детей».
3. Взаимодействие со специалистами в процессе осуществления программы.

Блок 1. «Работа с родителями»

Важную роль в реализации Программы по профилактике курения среди несовершеннолетних играют родители. Работу с родителями в школе-интернате осуществляют по таким направлениям:

- ознакомление родителей с содержанием программы;
- выступления на родительских собраниях врача, психолога, социального педагога;
- ознакомление родителей с общими результатами анкетирования учащихся по проблемам курения;
- оформление стенда «Для, вас, родители» с информацией о вреде курения;
- проведение индивидуальной работы с родителями курящих детей.

Ю.А. Анташева. «Курение и здоровье». Программа по профилактике курения среди несовершеннолетних

Блок 2. «Работа с учащимися»

Диспуты, беседы, ролевые и правовые, интерактивные игры; занятия в тренинговом режиме для подростков, направленные на формирование установок на здоровый образ жизни, отработка навыков уверенного поведения и умения противостоять давлению.

Блок 3. «Работа с педагогами»

Педагоги и психологи, берущие на себя миссию работы с детьми и подростками, должны в полной мере обладать качествами зрелой личности. И качества эти — любовь, ответственность, забота и профессионализм. Особое внимание уделяется коммуникативным навыкам и умениям педагога, которые включают активное слушание, умение разъяснять, задавать вопросы, наличие положительного эмоционального тона, умение без смущения говорить на интимно-личностные темы, подбирать примеры.

В программе представлен методический инструментарий для педагогов. Информационные материалы включают систему профилактики курения в учебном заведении, правила проведения тренинговых занятий.

Программные мероприятия				
№	Мероприятия	Целевая группа	Сроки	Ответственные
1. Нормативно-правовая база				
1.1	Постановление Правительства РФ № 89 от 14.02.06 «О государственной поддержке школ и вузов, внедряющих инновационные программы»			
1.2	Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»; Федеральный закон «Об ограничении табака» от 10.07.2001			
2. Методика социально-педагогического исследования с целью выявления социальных и личностных проблем учащихся				
2.1	Составление карт обследования социально дезадаптированных несовершеннолетних (Приложение 1)	Учащиеся школы	Сентябрь	Кл. руководители, соц. педагоги

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

2.2	Обзор медицинских карт учащихся (определение состояния здоровья, особенностей физического развития, соответствия их возрасту)	Учащиеся школы	В течение года	Мед. работники
2.3	Наблюдение за ребёнком (подростком) в различных условиях, ситуациях с целью выявления: — досуговых предпочтений; — отношения к труду; — отношение к вредным привычкам (курению)	Учащиеся среднего и старшего звена	В течение года	Соц. педагоги
2.4	Подготовка и реализация диагностического материала: — диагностика уровня сформированности толерантности у подростка; — экспресс-диагностика «Влияние курения на организм человека»	Учащиеся среднего и старшего звена	Сентябрь, май	Соц. педагоги, психологи
2.5	Тестирование педагогов «Психологический портрет преподавателя»	Кл. руководители, воспитатели	Октябрь	Соц. педагоги
2.6	Анкетирование «Моё отношение к курению» (Приложение 2)	Учащиеся старшего звена	Ноябрь	Соц. педагоги
2.7	Упражнение «Тихая дискуссия»	Учащиеся среднего звена	Декабрь	Соц. педагоги
3. Изучение особенностей семьи ребёнка и её воспитательного потенциала				
3.1	Характер взаимоотношений в семье (анкетирование)	Родители	В течение года	Соц. педагоги
3.2	Воспитательный потенциал семьи (тестирование)	Родители	В течение года	Соц. педагоги
3.3	Уровень педагогической просвещённости (анкетирование)	Родители	В течение года	Соц. педагоги, психологи

Ю.А. Анташева. «Курение и здоровье». Программа по профилактике курения среди несовершеннолетних

3.4	Наличие отклонений в поведении кого-либо из членов семьи (алкоголизм, наркомания, вредные привычки — курение). Посещение семей. Анкетирование. Взаимодействие с различными организациями города	Родители	В течение года	Инспекторы КОС, органов опеки, ОДН, специалисты соц. защиты
3.5	Групповые консультации «Рекомендации родителям по раннему выявлению табакокурения у подростков»	Родители учащихся начального и среднего звена	Ежемесячно	Соц. педагоги, психологи, кл. руководители
3.6	Проведение индивидуальной работы с родителями курящих детей «Что делать, если ребенок курит?»	Родители учащихся среднего и старшего звена	Ежемесячно	Соц. педагоги, психологи, кл. руководители
4. Информационно-просветительская деятельность с родителями и педагогами				
4.1	Информирование родителей на общешкольных родительских собраниях о недопустимости табакокурения учащимися в школе: «Вредные привычки и их влияние на организм школьников», «Как предупредить табакокурение?»	Родители учащихся начального, среднего и старшего звена	Два раза в год	Соц. педагоги, специалисты детской поликлиники, психологи
4.2	Работа родительского лектория по запросам родителей и проблеме табакокурения (лекции на классных родительских собраниях)	Родители школы	Один раз в четверть	Соц. педагоги, кл. руководители
4.3	Индивидуальные и групповые консультации	Учащиеся школы и их родители	В течение года (один раз в неделю)	Соц. педагоги
4.4	Выпуск информационных листов, рекомендаций	Педагоги, родители, уч. школы	Один раз в месяц	Соц. педагоги
4.5	Организация семинаров для педагогов: «Проблема профилактики табакокурения», «Проблема зависимостей. Причины возникновения»	Кл. руководители, воспитатели	Один раз в каникулы	Соц. педагоги

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

5. Проведение факультативных занятий с учащимися школы				
5.1	«Учусь находить новых друзей и новые занятия», «Моё здоровье», «Пассивное курение»	Учащиеся 1 – 3-х классов	Один раз в четверть	Соц. педагоги, психологи
5.2	«Курение и его влияние на здоровье человека», «Правда о рекламе табака и алкоголя»	Учащиеся 4 – 7-х классов	Один раз в четверть	Соц. педагоги, психологи
5.3	«Самоуважение», «Учусь быть уверенным в себе», «Учусь сопротивляться давлению», «Психоактивные вещества», ток-шоу «Жизнь без сигарет — это реально?»	Учащиеся 8 – 10-х классов	Один раз в четверть	Соц. педагоги, психологи
6. Спортивные мероприятия и развлекательные (тематические дискотеки) под знаком пропаганды здорового образа жизни				

Литература

- Грецов А. Практическая психология для подростков. СПб.: Питер, 2006.
- Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей 5 – 7 классы. М.: ВАКО, 2008.
- Хухлаева О.В. Психология подростка: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. М.: Издательский центр «Академия», 2005.
- Корепанова Т. Модульный курс профилактики курения. М.: Чистые пруды, 2009.
- Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. СПб.: Питер, 2008.
- Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака: 5 – 11 классы. М.: ВАКО, 2008.
- Фалькович Т.А., Толстоухова Н.С., Высоцкая Н.В. Подростки 20 века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8 – 11 классы. М.: ВАКО, 2008.

Ю.А. Анташева. «Курение и здоровье». Программа по профилактике курения среди несовершеннолетних

Приложение 1

КАРТА ОБСЛЕДОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО ДЕЗАДАПТИРОВАННЫХ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

*Инструкция по составлению карты обследования социально дезадаптированных несовершеннолетних
(по С. Беличевой, И. Дементьевой)*

Карта личности заводится на несовершеннолетних с явными признаками различных форм социального неблагополучия. Заполняется карта социальным педагогом на основе наблюдений, изучения учебной, общественной, трудовой деятельности подростка, характера его взаимоотношений с окружающими, а также в результате бесед, наблюдений, сбора независимой информации, характеристик, которые даются окружающими как самому подростку, так и условиям его семейного воспитания и внешкольной среды общения. Заполнение данного документа требует длительного времени и не может быть регламентировано по срокам исполнения.

Общие характеристики условий воспитания

1. Фамилия, имя, отчество _____
2. Год рождения _____
3. Здоровье: хорошее, удовлетворительное, слабое, патология (*нужное подчеркнуть*).
4. Характер занятости в свободное время _____
5. Поведение в школе: примерное, хорошее, удовлетворительное, неудовлетворительное.
6. Общественная активность: организатор коллективных дел, активный участник дел, не участвует в общественной жизни, бойкотировать, дезорганизовать коллективные мероприятия.
7. Отношение к учёбе: заинтересованное, избирательно-заинтересованное, равнодушное, отрицательное, крайне отрицательное.
8. Состав семьи _____
9. Количество детей в семье _____
10. Образование родителей: высшее, незаконченное высшее, среднее специальное, общее среднее, неполное среднее.
11. Характеристика отношений в семье:
 - семья ведёт здоровый образ жизни;
 - один из родителей склонен к употреблению спиртных напитков, скандалам;
 - у родителей эпизодические запои, семейные скандалы;
 - частые запои, дебоши, аморальное поведение родителей;
 - повседневные проявления аморальности, алкоголизм родителей.

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА**12. Характер эмоциональных отношений в семье:**

- атмосфера дружбы, взаимопонимания и поддержки;
- отношения ровные, но без эмоциональной близости;
- эпизодически возникающие конфликты, отчуждение, холодность;
- напряжённно-конфликтные отношения.

13. Характеристика дружеского внешкольного общения со сверстниками:

- на основе общих полезных интересов, совместных занятий в кружках, секциях, увлечений спортом;
- досуговые группы с совместными формами отдыха и общения;
- общение на основе пустого времяпрепровождения;
- асоциальные группы, выпивки, сквернословие, драки, мелкое хулиганство;
- криминогенные группы, состоящие на разных формах учёта за совершение правонарушений.

Показатели социального развития подростка**1. Наличие положительных жизненных планов и профессиональных намерений:**

- профессиональные намерения отсутствуют из-за негативного отношения к труду;
- планы и намерения отсутствуют по легкомыслию и бездумности;
- планы и профессиональные намерения в основном определились, но нет активной подготовки к будущей профессии;
- профессиональные планы и намерения выражены чётко.

2. Степень сознательности и дисциплинированности по отношению к учебной деятельности:

- отношение негативное, к урокам не готовится, пропускает занятия;
- к урокам готовится нерегулярно под контролем взрослых;
- отношение добросовестное, но без увлечения, не ради знаний, ради оценок;
- отношение сознательное, добросовестное, проявляется интерес к изучению предметов.

3. Отношение к педагогическим воздействиям:

- резкая, грубая форма неприятия;
- неприятие педагогических воздействий в форме пассивного сопротивления, упрямства;
- избирательное отношение к педагогическим воздействиям в зависимости от характера взаимоотношений с учителями;
- к замечаниям склонен прислушиваться;
- чутко реагирует на замечания, болезненно переживает порицания, старается не повторять осуждаемых действий, поступков.

Ю.А. Анташева. «Курение и здоровье». Программа по профилактике курения среди несовершеннолетних

4. Способность критически с позиции норм морали и права оценивать поступки окружающих друзей, сверстников:

- открытое неприятие норм морали, права, одобрительное отношение к циничным антиобщественным поступкам;
- в большей степени ориентируется на антиобщественные нормы и ценности и в соответствии с ними оценивает поступки окружающих;
- равнодушное, безразличное отношение к нарушителям норм общественной морали и права, «нейтральность» ценностно-нормативных представлений;
- способен различать «плохие» и «хорошие» поступки и поведение, осуждать и одобрять их;
- активное неприятие антиобщественных проявлений, стремление бороться с ними.

5. Отношение к окружающим:

- проявление жестокости по отношению к товарищам, младшим, слабым, животным;
- способность совершать жестокие поступки «за компанию», под влиянием других;
- равнодушные, невнимательные в отношениях с одноклассниками, товарищами;
- сопереживание по отношению к близким, родным;
- высоко развита действенная эмпатия, выражающаяся в способности сопереживать не только близким, но и окружающим людям.

6. Внешняя культура поведения:

- неряшливость, запущенность одежды, отсутствие культурных навыков общественного поведения;
- безразличие к внешности, отсутствие эстетического начала в отношении к своему внешнему виду, к манере поведения;
- аккуратный, подтянутый внешний вид, высокая культура поведения.

7. Отношение к алкоголю:

- злоупотребление либо регулярное употребление;
- эпизодическое употребление алкоголя либо токсических веществ;
- нейтральное, терпимое отношение к алкоголю, непонимание вреда, который приносит алкоголь, токсические вещества;
- осознанный отказ от употребления спиртного, связанный с пониманием социальной опасности и вреда алкоголя;
- активная позиция в борьбе с употреблением алкоголя и наркотиков.

8. Отношение к курению:

- закрепившаяся привычка к курению;
- эпизодическое курение;
- воздержание от курения благодаря запретам родителей, учителей;
- осознанный, самостоятельный отказ от курения;

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

— активное неприятие курения как в отношении себя, так и в отношении своих товарищей.

9. Отношение к сквернословью:

- сквернословие, употребление нецензурных выражений в общественных местах;
- эпизодическое сквернословие;
- избегание нецензурных выражений;
- активное неприятие сквернословия.

Приложение 2

Анкетирование «Моё отношение к курению»

1. Вы курите?

- да,
- нет (если «да», то когда вы выкурили первую сигарету?).

2. Почему вы начали курить:

- ваши друзья курили;
- потому, что курили ваши родители;
- потому, что курил старший брат, сестра;
- из любопытства;
- чтобы выглядеть старше;
- другие причины.

3. Сколько сигарет в день вы выкуриваете?

4. Большинство ваших друзей курит?

- да,
- нет.

5. Пытались ли вы когда-нибудь бросить курить?

- да,
- нет (если «да», то сколько раз?).

6. Считаете ли вы что курение опасно для вашего здоровья?

- да,
- нет.

7. Если бы вы знали о курении всё, что узнали от педагогов, начали бы вы курить?

- да,
- нет.

Материалы обрабатываются социальным педагогом и используются впоследствии для работы по коррекции поведения учащихся; их отношения к курению.