

**МБОУ СОШ № 50**

**ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО (ЗАВИСИМОГО) ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ**

В последнее время активно формируется новое направления в психологии, которое названо аддиктологией. Аддиктология изучает причины возникновения аддикций, механизмы их развития, симптомы и способы коррекции. Аддиктивное поведение является одной из форм отклоняющегося поведения. Об аддиктивном поведении можно говорить тогда, когда вовлеченность в деятельность, отношения с субъектом или пристрастие к употреблению определенного химического вещества приобретает болезненный характер[10].

Самое эффективное средство – профилактика.

Профилактика зависимого поведения у подростков преследует цели:

- способствовать осознанию подростками зависимости к курению и наркотикам как болезни, не только сжигающей физические силы человека, но и уничтожающей его как личность;

- развивать у подростков осознанное неприятие наркотических средств и табака как способов воздействия на свою личность;

- воспитывать уважение к себе, чувство собственного достоинства, уверенности.

Раньше наркотики считались уделом детей улиц. Теперь их пробует молодежь самая разная. Привыкание происходит в течение 1-3 месяцев. Последствия самые негативные, вплоть до летального исхода. Еще 4 года назад средний возраст знакомства с наркотиками составлял 14-16 лет. Сейчас – 11-12. Есть данные, что количество самоубийств превышает у наркоманов в 60-80 раз! [10].

Распространение среди подростков социально-обусловленных заболеваний (алкоголизм, наркотизация) является одной из центральных психолого-педагогических проблем, с которыми сталкивается образовательное учреждение. Подросткам необходимо приводить примеры, которые могут повлиять на решение остановиться или, что лучше, не начать принимать наркотики. Например, привести примеры знаменитостей, ставших жертвами пагубной страсти: Мэрлин Монро – актриса умерла от передозировки наркотиков; Курт Кобейн – лидер группы «Нирвана» – покончил жизнь самоубийством, приняв большую дозу наркотиков; Элвис Пресли – наиболее вероятная причина смерти – пристрастие к наркотикам [6].

Мало кто из подростков знает о другой опасности: несколько соломинок конопли в кармане достаточно, чтобы получить судимость, а 1-2 граммов порошка хватит, чтобы «сменить обстановку» лет на 10-12.

Все знают, что и курение вредно, и, тем не менее, огромное число людей курит. Главная причина – большинство из нас не ведают, насколько губительна эта привычка, насколько велики потери от нее для каждого из нас в отдельности и для общества в целом. Вот только некоторые научно доказанные:

- табак повинен в одной трети смертей от рака;

- табак – это главная причина смерти с болезнями сердца. Инсультом и хроническими заболеваниями легких;

- у некурящих, работающих в одном помещении с курильщиками или находящихся в данном помещении. Риск заболевания раком легкого повышен на 34%, сердечнососудистыми заболеваниями на 50% [7].

Важную роль в образовательном процессе играет личность педагога. Нередко учительские стратегии переносятся в сферу межличностных отношений, что порой является одной из причин конфликтов в семье и с другими людьми. Работа педагога может привести, в силу разных обстоятельств, к аддиктивному поведению подростков.

Однако педагогам необходимо стремиться к совершенно иным результатам, для этого нужно учиться выстраивать свои отношения с учениками.

Проводя с подростками беседы, лекции, классные часы, необходимо, чтобы они включались в работу, обсуждение, а не были пассивными слушателями. Например, совместно с обучающимися можно выработать советы воздержания от табака:

- убрать с глаз пепельницу, сигареты;

- запаситесь карамелью, семечками, жевательной резинкой, чтобы брать их в рот при желании курить;

- пейте больше жидкости, исключите алкоголь;

- сообщите окружающим о своем решении;

- при появлении сильного желания закурить, сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на 10 секунд;

- выполняйте физические упражнения;

- пригласите в компанию для отказа от курения своих друзей [10].

Профилактикой употребления наркотических средств и курения должны заниматься не только учебные заведения, но и родители.

Многие родители пытаются скрыть от детей все плохое, что связано с проблемами семьи (хотя, на самом деле невозможно спрятать тот беспорядок, который вносится в жизнь семьи, к примеру, алкоголиком). Дети становятся жертвами двойного стандарта, так как вся семья играет в игру: «Давайте притворяться, что все хорошо, а все плохое спрячем и тем защитимся». Члены семьи никогда не обсуждают то, что происходит. Подростки в таких семьях вынуждены быстро становиться взрослыми. Одно дело, когда подростку нравится поступать так, как поступают взрослые, особенно когда эти действия подкрепляются похвалой. Однако, когда ему приходится действительно брать на себя часть обязанностей родителей, ребенок не чувствует себя счастливым. Он испытывает гнев и раздражение от того, что приходится заботиться о взрослых. Такое поведение родителей подталкивает подростка к аддиктивному поведению. В такой ситуации родителям необходимо срочно изменить ситуацию в семье и, в первую очередь, вернуть доверие своего ребенка.

Не все родители знают, как это сделать, поэтому необходимо с ними проводить по данному направлению работу, беседовать на родительских собраниях, помочь выявить таких детей. Мамам, при всем доверии к своим детям, стоит выяснить природу меняющегося настроения своего ребенка, сухости губ, запаха жженой травы от вещей, необычного цвета лица, разобраться в причине внезапной утраты интереса, как к учебе, так и к прежним увлечениям. И уж, конечно, бить тревогу, если в карманах ребенка обнаружат маленькие пузырьки, пакетики из целлофана и фольги, шприцы, иглы, растительный мусор. Родителям стоит насторожиться, если:

- ребенок стал скрытным, изменил круг общения. Во время телефонных разговоров старается уединиться и говорить негромко;

- у него появились нервозность, раздражительность, стали часты смены настроения, вечерами он куда-то исчезает, путано объясняя, куда;

- ребенок похудел, поздно ложиться спать, подолгу задерживается в туалетной комнате. Выглядит нездоровым;

- у него изменились глаза, голос, походка;

- ребенок стал чаще просить деньги. В доме стали пропадать вещи [7].

Если что-то из перечисленного стало происходить с подростком, родителям необходимо немедленно обратиться к врачу! Лучше убедиться, что худшие предположения оказались напрасными!

В то же время социально-экономические изменения последних десятилетий в нашей стране оказали негативное влияние на семью как социальный институт. Растет число неблагополучных семей, ослабляются воспитательные позиции семьи в обществе. Убывает ее педагогический потенциал, уменьшается вклад в развитие личности детей. Время общения детей и родителей существенно сокращается по разным причинам. Многие семьи перестали быть базой стабильности для ребенка, взрослые все чаще занимают отстраненную, попустительскую позицию в отношении детей. Происходит снижение качества и содержания семейного воспитания, в новых общественно-экономических условиях нарушаются многоуровневые социальные функции семьи. В связи с этим возрастает роль школы в решении данной проблемы.

Таким образом, профилактическая работа включает формирование ценностного отношения к своему здоровью, профилактику социальной дезадаптации.

Список литературы:

1. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками [Текст] / Л.Ф. Анн. – СПб.: Питер, 2007. – 270 с. – (Эффективный тренинг) – ISBN 978-5-94723-492-3.
2. Астапов, В.Н. Функциональный подход к изучению состояния тревоги [Текст] / В.Н. Астапов // Психологический журнал, 1992. –Т.13 – №5. – С. 111 – 117.
3. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности [Текст] / под ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 352 с. – ISBN 5-89395-048-6
4. Дубровина, И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы [Текст] / И.В. Дубровина. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 176 с. – ISBN 5-88687-050-4.
5. Макеева, А.Г. Все цвета, кроме черного: пед. профилактика наркотизма школьников: метод. пособие для учителя 7-9 классов [Текст] / А.Г. Макеева. – М.: Просвещение, 2006. – 200 с. – ISBN 5-09-015120-2.
6. Мастюкова, Е.М. Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Под ред. В.И. Селиверстова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 408 с. – ISBN 5-691-01100-6.
7. Межведомственное взаимодействие государственных, муниципальных, общественных и религиозных организаций по проблемам профилактики злоупотребления психоактивными веществами [Текст] : методическое пособие / М-во образования и науки Рос. Федерации; В.И. Слободчиков [и др.]. – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. –183 с. – (В помощь образовательному учреждению: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами»). – ISBN 5-8254-0018-4
8. Овчарова, Р. В. Психологическое сопровождение родительства [Текст] / Р.В. Овчарова. – М.:Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 319 с. – ISBN 5-89939-101-4
9. Открытый урок нашей общей тревоги [Текст]: Книга-спутник педагога в организации антинаркотической профилактики в школе / сост. Н. Клименко; М-во образования Рос. Федерации. – Новосибирск : Эфлакс. – 50 с. – (В помощь образовательному учреждению: профилактика злоупотребления психоактивными веществами). –ISBN 5-94751-025-1.
10. Предупреждение табакокурения у школьников [Текст]: методическое пособие для работников образовательных учреждений / под ред. Н.К. Смирнова. — М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. – 104 с.– (В помощь образовательному учреждению: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами»). – ISBN 5-8254-0013-3.