**Тамбовское областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Колледж техники и технологии наземного транспорта имени М.С.Солнцева»**

 Утверждаю

 Директор ТОГАПОУ «Колледж

 техники и технологии наземного

 транспорта им.М.С. Солнцева»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Б.Черняновская

 «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.

**Методические рекомендации для классных руководителей по профилактике табакокурения среди студентов колледжа**

 **Рекомендовано:**

 **Заместитель директора**

 **по УВР, Н.В. Рязанова**

**Тамбов 2017**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ по профилактике табакокурения в СЕМЬЕ,**

 **РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ПО РАБОТЕ С РОДИТЕЛЯМИ.**

Один из важных ресурсов, использование, которого позволяет повысить эффективность профилактической работы, — взаимодействие с родителями. Как бы хорошо ни строилась профилактика табакокурения в образовательных учреждениях, достичь стойкого положительного эффекта без поддержки семьи трудно. При решении данной проблемы семья, школа, колледж и ВУЗ должны стоять на об­щих позициях.

Прежде чем начать профилактическую работу в образовательном учреждении, нужно проинформировать об этом родителей, объяснить позицию образовательного учреждения по отношению к проблеме. Это поможет избежать непонимания и недовольства действиями образовательного учреждения. Информирование родителей лучше построить по следующей схеме. На общем родительском собрании представители администрации образовательного учреждения рассказывают о намерении проводить профилактику табакокурения, разъясняют цели и задачи программы, говорят об ожидаемых результатах, отвечают на вопросы. Затем собрание продолжается по классам, факультетам ВУЗа, где классные руководители, кураторы студенческих групп раскрывают суть про­граммы, рассказывают о конкретных мероприятиях, пытаются привлечь родителей на свою сторону, заручиться их поддержкой. Такое собрание лучше проводить в конце учебного года, раскрывая перспективы работы образовательного учреждения на следующий год. Важно, чтобы собрание было тематическим, то есть именно по данной проблеме, что подчеркнет значимость ее.

Следующим шагом будет проведение родительского собрания в начале учебного года. За лето родители смогут взвесить важность профилактической работы и подумать о возможности своего включения в нее. Собрание может быть обычным, по классам, на повестке может стоять несколько вопросов, но самым значимым должен быть вопрос о внедрении профилактической программы. У родителей следует выяснить:

• позицию по проблеме курения вообще и подросткового в частности;

• мнение по поводу проведения профилактики табакокурения в образовательном учреждении;

• готовность включиться в работу;

• пожелания и идеи по решению проблемы.

Во время внедрения в учреждении программы профилактики табакокурения и проведения занятий для детей, подростков, студентов первокурсников не следует обходить вниманием родителей и останавливаться на простых родительских собраниях. Организуя работу с родителями, рекомендуется:

• провести диагностику и выявить их позиции — группа риска (курящие), лидеры (ведущие здоровый образ жизни, занимающие активную антитабачную позицию, готовые включиться в профилактическую работу);

• организовать для них семинары по проблеме курения;

• организовать отдельную работу с представителями группы риска, предоставить им возможность получить социально-психологическую консультативную поддержку;

• организовать отдельные собрания их актива (лидеров);

• провести мониторинг их отношения к проблеме табакокурения (проследить динамику изменения отношения).

Не будучи специалистами-наркологами, мы часто располагаем бытовыми представлениями по проблеме курения, которые не всегда бывают верными. Профессионально занимаясь данной проблемой в рамках школьной профилактической программы, педагог может помочь родителям получить научные представления о табакокурении и обеспечить активную родительскую поддержку в своей работе. Но если педагог организует цикл лекций, на которых будет рассказывать о табаке и курении, о возрастных психологических особенностях детей и подростков, вряд ли он сможет заинтересовать и просветить родите­лей, — они просто проигнорируют предоставляемую информацию. Для эффективности занятий нужно, чтобы родители слушали и рассказывали о себе и своих конкретных, ежедневно возникающих проблемах.

Ниже приведены рекомендации родителям, обсуждая которые педагог может раскрыть современные научные представления по проблеме, оказать влияние на отношение родите­лей к ней и рассказать о возможных стратегиях поведения в разных ситуациях.
**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

Красочная реклама табачных изделий, большое число курящих, доступность табачной продукции — все эти и некоторые другие причины ставят проблему табакокурения достаточно остро. Будет ли профилактика табакокурения подростков и молодежи успешной или нет, во многом зависит от семьи. Что же надо знать, в чем следует разобраться, чтобы ребенок не курил? Попробуем ответить на этот вопрос.

**1. Табакокурение — это проблема**

Конечно, проблема, никто с этим не спорит! Но, как это ни странно звучит, не все родители считают, что курение — такая уж страшная проблема. «Мой ребенок курит? Это ужасно!.. Не смей курить!». Но это внешняя, так сказать, рефлекторная реакция. А на самом деле... «Покуривает — плохо, конечно, но, слава Богу, не пьет и не колется. Курить пробуют все, и мы пробовали, никто от этого не умер... Беседу, конечно, надо провести, поругать...». В действительности же от нашего отношения очень много зависит. Нам са­мим важно осознать, что табакокурение — серьезная проблема. Всем известно, что курить вредно, известно, почему вредно, но — посмотрите вокруг! — число курящих людей огромно. У вашего ребенка есть все шансы попасть в зависимость от табака. Причем эти шансы в десятки раз больше, чем стать запойным алкоголиком или наркоманом (то, чего так боятся все родители). Мы со всей серьезностью относимся к проблеме алкоголизма и наркомании, считаем, что профилактика в этой области необходима, и призываем также серьезно отнестись к проблеме табакокурения.

**2. Мы не курим.**

Если мы хотим, чтобы ребенок не курил, тогда и сами не должны делать этого. Родители несут ответственность за детей, в частности, она предполагает осознанное отношение к своему поведению. Причем задумываться над тем, как мы себя ведем, следует еще до момента появления ребенка на свет. В идеале, ребенок с самого раннего возраста должен видеть, что его близкие не курят, а точнее, не должен наблюдать курение близких ни в каких ситуациях. Известно, что многие люди курят изредка, в некоторых случаях, например, когда сильно нервничают, очень расстроены, во время вечеринок. С детства ребенок берет за образец поведение значимых взрослых и с возрастом начинает вести себя по усвоенной модели. Если ребенок видит вас курящим и слышит, что курить нельзя, он скорее последует вашему примеру, чем прислушается к словам.

**3. Уважение к некурящим.**

В жизни часто бывает не так, как хотелось бы, и в число значимых взрослых подростка входят курильщики. Как следует поступать в этом случае?

Во-первых, не надо прятаться и пытаться скрыть дурную привычку, все равно не получится, — обоняние у подростков острее, чем у взрослых. Это не даст желаемого эффекта, но вполне может подорвать доверие подростка к вам, а также подаст плохой пример — если куришь, то надо просто скрывать это от взрослых, и никаких проблем. В такой ситуации следует честно поговорить с подростком, признать наличие у себя пагубного пристрастия, а старшему подростку рассказать, как вы начали курить, объяснить, что хотели бы бросить и даже пробовали, но это оказалось очень сложной задачей. Таким откровенным признанием вы не подорвете свой авторитет, и ваши отношения станут более доверительными.

Во-вторых, курящий член семьи должен уважительно относиться к остальным, ни при каких обстоятельствах не позволять себе курить дома, в обществе некурящих, заставляя их дышать дымом. Не следует также разбрасывать по комнатам пачки сигарет, держать несколько пепельниц, тем более, заполненных окурками. Кроме того, курящий человек должен демонстрировать уважение к людям и в обществе — не закуривать на улице при большом скоплении народа, курить только в отведенных для этого местах, не бросать окурки, пустые пачки и т.д. Такое поведение показывает подростку, что не курение — нормальное поведение человека, а курение накладывает определенные ограничения, и курильщики не хозяева положения.

Если вы решили бросить курить, это заслуживает всяческого уважения. Вы можете рассчитывать на поддержку близких, в том числе подростка. Конечно, нужно поделиться с ним своим решением, но не следует активно вовлекать его в этот процесс (особенно это касается младших подростков), так как такая ситуация может привлечь излишнее внимание к проблеме и спровоцировать интерес.

Если же вы курите и не считаете эту привычку такой уж дурной, вам нравится процесс курения, вы считаете, что это красиво и стильно, тогда вы не можете требовать от подрост­ка соблюдать запрет на курение. Будьте последовательны в своих действиях и словах!

**4. Правила для курильщиков.**

В том случае, когда никто из домашних не курит, но у вас есть курящие друзья, в семье должны быть установлены правила, относящиеся к курению. Например, даже самым лучшим друзьям нельзя курить у вас.

**5. Единая позиция семьи и школы.**

Вас волнует проблема подросткового курения? Поинтересуйтесь, что делает школа для профилактики табакокурения. Если вам повезло и в школе проводится профилактическая работа, узнайте, что именно делается там, какова концепция и программа этой работы, ка­кие цели ставит перед собой педагогический коллектив, проводя ее, и, самое главное, какое содействие вы можете оказать школе. Необходимое условие для успешного проведения работы по профилактике курения подростков — общность позиций семьи и школы. Если вы равнодушно относитесь к деятельности школы, направленной на профилактику курения, вы можете спровоцировать аналогичную реакцию подростка. Поэтому ваша заинтересованность и поддержка повысят эффективность профилактической работы. Большую пользу приносит непосредственное включение родителей в организацию и проведение профилактических мероприятий.

1. **Поговорите со своим ребенком**

Надо ли говорить с ребенком о курении? Когда начинать проводить беседы? О чем говорить? А может, лучше не говорить об этом вообще? Конечно же, беседовать с ребенком подростком о курении нужно, но при этом соблюдать некоторые условия:

• разговор должен проходить в доверительной обстановке, обязательно на равных;

• нельзя доминировать в разговоре, навязывая свою точку зрения;

• нужно выяснить знания ребенка по проблеме и его отношение к ней и на этой основ строить дальнейший разговор;

• таких бесед не должно быть слишком много, нельзя постоянно и по любому случаю говорить о вреде курения.

**7. Устранение причин курения**

Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить и постараться нейтрализовать причины. Посмотрим, что можно сделать для этого.

|  |  |
| --- | --- |
| Причины | Действия |
| Из любопытства | Постараться расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные и доступные ему |
| Чтобы казаться взрослее | Подростка может не удовлетворять статус в семье — он уже вырос, а к нему относятся, как к ребенку. Скорректируйте свое отношение — подросток) должен иметь обязанности в семье, нести ответственность за их выполнение. Кроме этого, он должен получить больше свобод, чем раньше |
| Подражая моде | Моду на курение во многом формирует реклама. В ней образ курящего человека весьма привлекателен. Обсудите с подростком рекламу, научите его критически относиться к получаемой извне информации. Расскажите, что во многих развитых странах курение не модно, а курящие имеют ограничение в правах |
| За компанию | Оградить ребенка от компаний, подающих нежелательный пример, нереально, зато вы можете научить его самостоятельному мышлению, приучить нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой |

Все то, что поможет подростку в этом возрасте избежать вовлечения в табакокурение, еще не раз пригодится ему в дальнейшем.

**8. Если ваш ребенок курит.**

Вы узнали, что ваш ребенок курит. Прежде всего, следует успокоиться, так как волнение или гнев никогда не помогают решать проблемы. В такой ситуации неэффективно прибегать к скандалу и наказаниям, это может озлобить подростка и подорвать доверительность в отношениях. Лучше спокойно обсудите с ним возникшую проблему, скажите, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией. Вам следует подобрать литературу по проблеме курения, ознакомиться с ней самому (самой) и познакомить подростка. Нельзя запугивать ребенка или предоставлять ему недостоверную информацию. Четко заявите свою позицию относительно курения, не отвергая при этом само ребенка и не отказывая ему в понимании и поддержке. Расскажите о возможностях преодоления вредной привычки. Вам надо набраться терпения, потому что избавление от курения требует времени.

**9.** Фразы, которые не рекомендуется произносить в разговоре с подростками, и предполагаемая ответная реакция на них.

|  |  |
| --- | --- |
| Фраза | Реакция |
| «Ты еще мал курить!» | «Отлично! Как только вырасту... Хотя я уже взрослый». |
| «Чтоб я не видел тебя с сигаретой!» | «Нет проблем! Буду курить в более приятной компании». |
| «Курят только глупые люди» | «Может, твой дядя Петя и глупый, а я знаю много отличных ребят, и все они курят». |
| «Не смей курить!» | «Не надо мне приказывать!» |
| «Увижу с сигаретой — выгоню из дома!» | «Какая ерунда! Любопытно на это посмотреть». |
| «Сигарета - это яд. Капля никотина убивает лошадь». | «Это 6анально, к тому же я не лошадь». |
| «Вот, сейчас ты куришь, а потом начнешь пить и употреблять наркотики». | «А что, можно попробовать!» |

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Барденштейн Л.М., Герасимов Н.П. и др. Алкоголизм, наркомании, токсикомании. – М., 2009. С. 64.
2. Предупреждение табакокурения у школьников: метод. пособие для работников образоват. учреждений / Н.К. Смирнов и др.; М-во образования Рос. Федерации, Федер. целевая программа "Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2002-2004 гг.". - М.: АПК и ПРО, 2003. - 129 с.
3. Профилактика табакокурения среди детей и подростков / Под ред. Геппе Н.А. – М., 2008. С. 144.
4. Рохлина М.Л. Наркомании. Токсикомании. – М., 2010. С. 256.
5. Шалимова Н.А., Самошкина Л.И., Перекрёстов А.И. Как уберечь ребёнка от наркотиков, алкоголя и других психоактивных веществ: рекомендации для родителей. – Владимир, 2005.
6. Шинкаренко Н.Г. Уроки: социально-педагогические основы профилактики табакокурения. Методическое пособие. – М., 2002. С. 88.

**ГЛОССАРИЙ**
**Абстиненция –**воздержание от употребления наркотиков или алкогольных напитков, будь то по принципиальным соображениям или по другим причинам.
**Абстинентное состояние**(синдром отмены) **–**резкое ухудшение самочувствия, вызванное прекращением приема или уменьшением употребления психоактивного вещества, которое принималось многократно, обычно в течение длительного времени и больших дозах. Состояние может сопровождаться признаками физиологического расстройства.