**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»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Рязанова

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.

**Методические рекомендации для классных руководителей и родителей**

**по профилактике табакокурения**

**Рекомендовано:**

**Тамбов 2022**

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 Колледже, достичь стойкого положительного эффекта без поддержки семьи трудно. При решении данной проблемы семья, колледж должны стоять на об­щих позициях.  
  
Прежде чем начать профилактическую работу, нужно проинформировать об этом родителей, объяснить позицию Колледжа 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 группам, где классные руководители студенческих групп раскрывают суть про­граммы, рассказывают о конкретных мероприятиях, пытаются привлечь родителей на свою сторону, заручиться их поддержкой. Такое собрание лучше проводить в начале учебного года, раскрывая перспективы работы образовательного учреждения. Важно, чтобы собрание было тематическим, то есть именно по данной проблеме, что подчеркнет значимость ее.  
  
Следующим шагом будет проведение родительского собрания в середине учебного года. Собрание может быть обычным, по группам, 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 несовершеннолетних студентов 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 образовательного учреждения профилактической программы, классный руководитель может помочь родителям получить научные представления о табакокурении и обеспечить активную родительскую поддержку в своей работе. Но если классный руководитель 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 классный руководитель 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 образовательного учреждения.**  
  
Вас волнует проблема подросткового курения? Поинтересуйтесь, что делает колледж для профилактики табакокурения. Если вам повезло и в образовательном учреждении 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 колледжу. Необходимое условие для успешного проведения работы по профилактике курения подростков — общность позиций семьи и образовательного учреждения. Если вы равнодушно относитесь к деятельности колледжа, 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.