

Махонина И. И.

Психологическая профилактика зависимых форм поведения подростков и формирование здорового образа жизни в общеобразовательной школе

Важнейшим показателем уровня развития страны является состояние здоровья его жителей. По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) здоровье населения зависит от ряда факторов: от образа жизни – 50%; от генетических факторов – 20%; от работы органов здравоохранения – 10%; от состояния окружающей среды – 20%. Образ жизни – это наши мысли, поступки, увлечения, традиции, обычаи. Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления [1].

Такие поведенческие привычки, как табакокурение, употребление алкогольных изделий и других токсических отравляющих веществ, стали привычной формой поведения в современном мире. По официальным данным ежегодный уровень потребления алкоголя (чистого этанола) в России составляет 14 литров на человека, однако в реальности он составляет около 30 литров чистого спирта на человека в год (включая новорожденных). Портрет современного курильщика выглядит следующим образом. По данным исследования «Глобальный опрос взрослого населения о потреблении табака» (GATS), в России курит 60,2% мужчин и 21,7% женщин [1]. Что касается употребления наркотиков, то по данным Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков (ФСКН) за минувший 2016 год опыт употребления наркотиков имеют около 18 000 000 россиян [6].

Поведение людей, зависимых от химических веществ ученые определили термином *аддикция* (addiction – англ., склонность, пагубная привычка, зависимость) [6]. Подростковый возраст является наиболее опасным периодом в плане формирования аддиктивного поведения. Стремление к познанию всего нового, необычного, желание поскорее стать взрослым, перенять привычки и способы поведения старших, боязнь отстать от сверстников, выглядеть в их глазах смешным – все это часто при неблагоприятно сложившейся ситуации приводит подростка к употреблению психотропных веществ [4, с.119].

Многие исследования, доказали, что алкоголизм и наркомания несовершеннолетних обусловлены социальной средой. 75% подростков, поступающих на обследование в связи с употреблением психотропных веществ, росли в неблагополучных семьях (В.С. Битенский и др., 1989) [4, с.117]. Однако и в благополучных семьях существует практика употребления алкоголя по случаю (праздники, дни рождения, юбилеи). Родители для детей являются примером для подражания. Именно благодаря им ребенок знакомится с алкоголем и табаком. До 11-летнего возраста первое знакомство с алкоголем происходит либо случайно, либо его дают для «аппетита», «лечат» вином. В более старшем возрасте мотивами первого употребления алкоголя становятся традиционные поводы: праздник, семейное торжество, день рождения, прием гостей и т. д. Родители приобщают детей к выпивке в 60,5% случаев [2].

Наблюдая за взрослыми, ребенок узнает о традиции употребления алкоголя. Алкогольные изделия на столе у ребенка прочно связываются с атмосферой праздника, веселья, а употребление алкоголя рассматривается ребенком как признак взрослости. Социальное окружение и средства массовой информации также придают употреблению алкоголя, табака определенную привлекательность. И у ребенка формируется положительная установка на употребление алкоголя и табака. Примером транслирования существующих в обществе обычаев, правил в отношении спиртных напитков агентами формирования социальной установки, выступает их отношение к алкоголю как универсальному подарку. Так, согласно результатам опроса жителей Пермского края, в рамках социологического исследования Пермского центра ПГНИУ (2012 г.), 28,7% респондентов согласны с тем, что дорогой алкоголь в красивой упаковке является универсальным подарком [3, с. 92].

Период подросткового и юношеского возраста часто сопровождается сильными стрессами, неуверенностью в себе, перепадами настроения и склонностью к протестному поведению. Табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков часто являются следствием такого поведения. Немаловажным является отсутствие у подростков представления о жизненных целях и неадекватность реального и идеального образа Я и значимых окружающих. Принятие осознанного решения не употреблять алкоголь, табак, наркотики и следование этому решению является для подростков и юношей часто очень сложным делом.

Школа предоставляет уникальную возможность для проведения мероприятий по профилактике употребления алкоголя, табака и наркотиков. Это обусловлено тем, что комплексный подход в течение длительного времени эффективным образом способствует борьбе с предрасполагающими факторами, формируя у молодежи знания, установки и навыки, необходимые для сохранения здорового образа жизни.

Цель работы с детьми и подростками – профилактика курения, употребления алкоголя и наркотиков несовершеннолетними и формирование трезвого здорового образа жизни.

Основные задачи профилактической работы:

- создание в школе условий, препятствующих употреблению алкоголя, табака и наркотиков,
- формирование антитабачных, антиалкогольных, антинаркотических установок; пропаганда здорового образа жизни;
- вовлечение подростков в профилактические мероприятия и акции;
- формирование у детей и подростков позитивных коммуникативных и социальных навыков;
- формирование у учащихся навыков, позволяющих снизить риск приобщения к спиртным напиткам и наркотикам (адекватной самооценки, способности конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях, контролировать аффект и т.д.);
- обеспечение социально-психологической помощи подросткам группы «риска» и членам их семей.

Психологические методы профилактики и коррекции аддиктивного поведения:

- осознание личностных и, духовно - нравственных ценностей;
- осознание жизненных целей и путей их достижения;

- осознание влечения и зависимости;
- формирование стратегий преодоления влечения и зависимости;
- изменение жизненного стиля в целом;
- развитие коммуникативной и социальной компетентности;
- развитие когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфер;
- развитие личностных ресурсов избавления от зависимости.

В школе должна быть разработана специальная система повышения чувствительности к опасности распространения наркотиков. Родителей и педагогов целесообразно ознакомить с основами диагностики употребления детьми наркотиков. Обязательно нужно довести до всех заинтересованных лиц к кому конкретно можно обратиться в случае, если возникнет предположение о наличии опасности. По сути, речь идет о создании в школе специальной группы «Доверия», члены которой обладают достаточными знаниями и облечены специальным доверием действовать в соответствии с создавшейся ситуацией. Лучший вариант, если в роли такой группы выступает школьный психолого-педагогический центр. Если такового в школе нет, то его роль может исполнять инициативная группа педагогов. Для успеха программы очень важно, чтобы и сами дети приняли участие в такой работе.

Методы реализации программы могут быть различны, наиболее целесообразны: деловые игры, анализ проблемных ситуаций, проигрывание ролей, создание сообщества противодействия наркотикам. При этом важно помнить: «наркотики всегда заполняют вакуум занятости». Школа, в которой не думают о свободном времени и свободном самоопределении ребенка, – это школа, толкающая его на путь наркозависимости [7, с. 427].

В современных условиях возникает потребность в поиске новых подходов к решению вопросов сохранения здоровья. Педагогам и психологам необходимо осваивать интерактивные методы работы с детьми в области профилактики аддиктивных форм поведения. Важным является реализация программ, способствующих развитию в каждом подростке системы личного противостояния алкоголю и наркотикам. Такая система должна включать в себя навыки:

- управления собой в состоянии напряжения, стрессовых ситуациях;
- конструктивного поведения в конфликтах;
- отстаивания и защиты своей точки зрения и позиции;
- ответственного принятия решения;
- эффективного общения.

Правильная постановка задачи сохранения здорового образа жизни перед подростками и дальнейшее содействие в ее решении возможно посредством групповой психокоррекционной работы. В рамках профилактики и коррекции аддиктивного поведения мною разработан блок занятий для работы в сенсорной комнате, которые способствуют улучшению эмоционального состояния, позволяют снять психоэмоциональное и мышечное напряжение, активизировать функции центральной нервной системы в условиях интерактивной среды сенсорной комнаты. Мультисенсорная среда создает ощущение безопасности и защищенности, положительный эмоциональный фон, снижает беспокойство и агрессивность, снимает нервное возбуждение и тревожность, активизирует мозговую деятельность. Спокойная музыка и медленно меняющиеся расплывчатые световые эффекты

действуют на ребенка успокаивающе и расслабляюще. Они обладают самым сильным и наиболее эмоционально окрашенным эффектом. Ощущение полной безопасности, комфорта, загадочности наилучшим образом способствует установлению спокойных, доверительных отношений между подростком и психологом.

Сделать занятие наиболее интересным для подростка позволяет оборудование темной сенсорной комнаты: пузырьковая колонна, зеркальный шар, проектор спецэффектов колесо, волоконно-оптическое волокно, изменяющее свой цвет вдоль волокна. Совершенно безопасные волокна можно перебирать, заплетать косы, обматывать вокруг рук, тела.

Для работы в сенсорной комнате используются методики свето-, цвето-, звуко-терапии для воздействия на состояние человека через соответствующие органы чувств. Музыка является неотъемлемой частью сенсорной комнаты. Приятная музыка или звуки природы усиливают внимание, позволяют активизировать воображение. Поэтому в сенсорной комнате я использую специальные записи, в которых музыка переплетена с шумом воды, ветра, пением птиц и т.п.

Упражнения, используемые на занятиях, направлены на развитие у учащихся умения взаимодействовать в паре и группе, умения оказывать взаимопомощь в совместной деятельности, навыков рефлексии собственного эмоционального состояния и его вербализации, создают условия для проявления инициативы и положительного эмоционального отношения к совместной деятельности, развивают коммуникативные навыки, повышают самооценку, учат конструктивному поведению в конфликтах. Сенсорная комната – это новая развивающая интерактивная среда, позволяющая ребенку делать то, что он хочет сам, эффективный ресурс коррекции поведения. Групповая психокоррекционная работа, проводимая психологом, позволяет показать подростку его сильные и слабые стороны, а также возможности его дальнейшего развития и формирования здорового образа жизни.

Социальная реабилитация и коррекция зависимых форм поведения у подростков с деформированной системой морально-ценностных представлений особенно трудоемкий процесс. Поэтому профилактика употребления табака, алкоголя и наркотиков в школе особенно необходима. Так как подростки в силу своих возрастных особенностей являются группой риска для формирования различного рода зависимостей, то роль общеобразовательных учебных заведений, в вопросах профилактики зависимых форм поведения и формированию здорового образа жизни должна возрастать.

Список литературы

1. Википедия – свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki> (дата обращения 16.05.2017)
2. Все об алкогольной статистике в России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.russlav.ru> (дата обращения 16.05.2017)
3. Гордеева С.С. Формирование установок на потребление алкоголя у подростков: социологический анализ : диссертация кандидата социологических наук: 22.00.04.- Екатеринбург, 2016.- с. 92. [Электронный ресурс]. – URL: <http://elar.urfu.ru> (дата обращения 22.05.2017)

5. Максимова, Н.Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних: Учебное пособие для вузов. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – с.117-119.
6. Николаева, Е.И. Психофизиология. Психологическая физиология с основами физиологической психологии. Учебник. – М.: ПЕРСЭ; Логос, 2003. – с. 423.
7. Статистика наркомании и наркозависимости в России за 2017 год. Статистика смертности [Электронный ресурс]. - URL: <http://жизнь-другая.рф/blog> (дата обращения 16.05.2017)
8. Школа без наркотиков. Книга для педагогов и родителей / 2-е изд. перераб. и доп. / Под научн., ред. Л. М. Шипицыной и Е.И. Казаковой. – СПб.: Детство – Пресс, 2005. – с. 427.