Рогозинников

Данил Владиславович

педагог-психолог

**Будущее своими руками**

**Рекомендации для учителей по формированию здорового образа жизни, профилактике употребления алкоголя среди обучающихся учреждений общего образования**

В профилактике алкоголизма одним из приоритетных направлений признано превентивное образование обучающихся, и это вполне объективно в связи с тем, что у большинства детей и подростков отсутствуют психологическая защита, ценностный барьер, препятствующий приобщению к алкоголю. Превентивная профилактика заболеваний, вызванных негативными зависимостями, в настоящее время представляется более эффективным средством, чем лечение уже сформировавшихся болезней. Не оставляет сомнений факт, что местом проведения профилактической работы в равной степени с семьей должна являться и общеобразовательная школа. Школа предоставляет удобную возможность охватить профилактикой все возрастные группы обучающихся, она служит хорошей базой для проведения мероприятий по работе со специфическими группами, имеющими повышенный риск злоупотребления алкоголем (дети с отклоняющимся поведением, отстающие в учебе или с вероятностью «выпадения» из социальной среды).

В сегодняшних, отнюдь не простых условиях, когда нашу страну захлестнула очередная волна подросткового алкоголизма, наркомании, табакокурения и токсикомании, большая часть передовых мыслящих педагогов, воспитателей, начинают мучительно искать ответ на вопрос, основополагающий в деле воспитания подрастающего поколения. Сегодня школа – это одно из немногих воспитательных пространств, где сохранилась возможность для осуществления профилактической работы:

- в процессе обучения формируются мировоззрение и система ценностей будущего поколения, убеждения и позиции несовершеннолетних;

- система образования охватывает все возраста, особенно те, когда закладывается база сохранения и укрепления здоровья на всю дальнейшую жизнь, а ряд уже имеющихся проблем со здоровьем или вредными привычками может быть успешно преодолен или скомпенсирован;

- привычки поведения, вызывающие проблемы со здоровьем, затрудняют получение качественного образования, приводят к отрицательным последствиям;

- в системе общего образования работают люди, сам характер профессиональной деятельности которых диктует необходимость быть «психологом по жизни» (именно работники системы образования – классные руководители, учителя-предметники, школьные психологи, социальные педагоги – становятся основными проводниками профилактических программ, реализуемых на базе школы).

Профилактика в образовательной среде является компонентом общей системы предупреждения употребления алкоголя несовершеннолетними и молодежью и формирования здорового образа жизни в обществе.

В профилактике злоупотребления алкогольными напитками среди детей и подростков выделяют несколько уровней:

1 уровень (превентивный) осуществляется учителями, классными руководителями с привлечением родителей, школьного психолога, медицинских работников, специалистов правоохранительных органов и предусматривает повседневную работу, требующую определенных знаний по данному вопросу;

2 уровень профилактики направлен на раннее выявление, диагностику и лечение заболевших (этим занимаются в специализированных детских наркологических диспансерах).

 Учебное заведение как социальный институт обладает рядом уникальных возможностей для успешной профилактики всех форм химической зависимости путем:

- привития обучающимся навыков здорового образа жизни (ЗОЖ) в процессе обучения;

- влияния на уровень притязаний и самооценку подростков;

- осуществления совместной работы с семьями школьников;

- привлечения различных специалистов (медиков, психологов, социальных педагогов, представителей силовых структур) для осуществления профилактических и реабилитационных мероприятий.

Однако реальная действительность свидетельствует о том, что педагогический состав до сих пор недостаточно включен в разработку необходимых профилактических программ и концепций и считает задачу профилактики и сохранения здоровья детей вторичной по отношению к базовому учебно-воспитательному процессу, что резко снижает эффективность работы самих педагогов. Не разработаны в достаточной мере эффективные педагогические технологии перевода знаний о здоровье и здоровом образе жизни на поведенческий уровень, и при существующем многообразии локальных экспериментальных профилактических программ у учебных заведений, как правило, отсутствует информация о них, нет критериев эффективности и оценки.

С учетом вышесказанного представленные методические рекомендации, адресованные образовательным учреждениям, разработаны с целью повышения компетентности педагогов в вопросах профилактики употребления алкоголя подростками.

Приоритетным направлением превентивной деятельности в образовательной среде является первичная профилактика. Основой содержания первичной профилактики в образовательной среде является педагогическая профилактика на основе педагогических и психологических технологий. Она связана с формированием и развитием у обучающихся личностных ресурсов (свойств и качеств), расширением социальных компетенций, повышающих их устойчивость к негативным влияниям среды, предупреждением формирования негативных ценностей и мотивов употребления алкоголя, пропаганду здорового образа жизни; она направлена на предупреждение приобщения к употреблению алкоголя. Она ориентирована на работу со здоровыми детьми и лицами из групп риска (к группам риска относятся несовершеннолетние, в ближайшем окружении которых есть систематические потребители алкоголя, а также несовершеннолетние, находящиеся в трудных жизненных обстоятельствах и неблагоприятных семейных или социальных условиях).

На сегодняшний день главным направлением в плане профилактики видится работа со здоровыми детьми с целью формирования у них знаний, привычек и способностей к здоровому образу жизни. Путь решения этой задачи – выделение и введение образцов нормальной и здоровой жизнедеятельности, их культивирование и распространение.

Современная концепция первичного, раннего предупреждения употребления наркотиков и роста наркомании среди детей и подростков основана на том, что в центре ее должны находиться личность несовершеннолетнего и три основные сферы, в которых реализуется его жизнедеятельность – семья, образовательное учреждение и досуг, включая связанное с ними микросоциальное окружение. Стратегия первичной профилактики предусматривает активность профилактических мероприятий, направленных на:

- формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у детей и подростков социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни, действенной установки на отказ от приема алкоголя;

- формирование ресурсов семьи, помогающих воспитанию у детей и подростков законопослушного, ответственного и успешного поведения, а также ресурсов семьи, обеспечивающих поддержку ребенку, начавшему употреблять алкоголь, сдерживающих его разрыв с семьей и помогающих ему на стадии социально-медицинской реабилитации при прекращении приема алкоголя;

- внедрение в образовательной среде инновационных педагогических и психологических технологий, обеспечивающих развитие ценностей здорового образа жизни и мотивов отказа от «пробы» и приема алкоголя и слабо алкогольных напитков, а также технологий раннего обнаружения случаев употребления алкоголя несовершеннолетними;

- развитие социально поддерживающей инфраструктуры, включающей семью в микросоциальное окружение ребенка «группы риска».

Профилактика должна быть, прежде всего, позитивной в своей основе. Очевидная цель позитивно направленной первичной профилактики состоит в воспитании психически здорового, личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами, не нуждающегося в приеме алкогольной продукции. Важную роль играет культурное воспитание, привитие с раннего детства жизнеутверждающих потребностей и навыков, способствующих сохранению и укреплению здоровья, развитие способностей к достижению социального благополучия.

Данный подход, ориентирован на здоровый образ жизни, формирует системное представление о физическом, психическом и духовном здоровье. Психическое и духовное здоровье представляют по своей природе психосоциальный и социокультурный феномен. Поэтому в первичной профилактике зависимости от алкоголя с позиций системных представлений о здоровье приоритетное значение приобретает социокультурологическая составляющая. При этом методы первичной профилактики, связанные с «устрашением» через информацию должны заменяться на конструктивные подходы, направленные на формирование таких социальных установок и такой смысловой ориентации личности, при которых алкоголь утрачивает свой ценностный характер.

На основе анализа и обобщения научно-методической литературы и исследований определена система педагогической профилактики в образовательной среде школы.

I направление - непосредственная педагогическая работа с детьми и подростками:

1) в образовательном процессе;

2) во внеучебной деятельности.

II направление – опосредованная педагогическая профилактика:

1) работа с родителями (законными представителями) школьников.

III направление – реализация системного педагогического взаимодействия:

1) в образовательной среде школы (с психологами, библиотекарями, врачами, представителями правоохранительных органов);

2) в образовательном пространстве региона (со специалистами Центров социально-психологической поддержки и реабилитации, специалистами наркологической службы).

IV направление – повышение профессиональной компетентности педагогических работников в вопросах профилактики употребления алкоголя несовершеннолетними.

Рассмотрим каждое направление педагогической профилактики.

I. Непосредственная педагогическая работа с детьми и подростками.

Профилактическая работа в школьной среде должна представлять собой сочетание трех основных компонентов:

- специфический компонент: информация об алкогольной продукции и все мероприятия в рамках учебных дисциплин и внеучебной воспитательной деятельности, направленные на предупреждение злоупотребления алкоголем детьми и подростками; знание о действии алкоголя на сознание и организм человека, о механизмах развития зависимости, последствиях к которым она приводит. Цель – научить подростка понимать и осознавать, что происходит с человеком при употреблении алкоголя;

- неспецифический компонент: любые формы деятельности, способствующие формированию у обучающихся позитивных убеждений в необходимости сохранения собственного здоровья, поиска ресурсного развития личности, а также формирование социально-психологической, коммуникативной компетентности; знание о себе, понимание своих чувств, эмоций, знание о возможных способах работы с ними, заботы о себе. Цель – формирование у подростка развитой «Я – концепции»;

- альтернативный компонент: создание в рамках школы альтернативной среды, способной удовлетворить все личностные потребности подростков, минуя использование алкоголя.

Основные задачи первичной профилактической деятельности с учащимися:

- формирование мотивации подростков на эффективное физическое и социально-психологическое развитие, позитивное отношение к окружающему мнению, стремление вести здоровый образ жизни;

- формирование знаний и навыков в области противодействия употреблению алкоголя у детей и подростков;

- формирование навыков социально-поддерживающего и стрессо-преодолевающего поведения;

- развитие факторов способствующих здоровому и социально-эффективному поведению, личностно-средовым ресурсам и поведенческим стратегиям;

- формирование мотивации на изменение дезадаптивных форм поведения.

При этом выделяются два основных направления педагогической профилактики: воздействие на несовершеннолетних и молодежь с целью формирования у них желаемых свойств и качеств; создание благоприятных условий для эффективной социальной адаптации.

Учителя осуществляют групповую и индивидуальную работу, консультативно-коррекционную работу; проводят обучение подростков безопасному законопослушному поведению, обучение постановке жизненных целей, принятию решений и путям их реализации в контексте отказа от употребления алкоголя, обучение технике управления поведением в стрессовой ситуации; направленное осознание и развитие имеющихся личностных ресурсов (устойчивое позитивное представление о себе, развитие коммуникативной компетенции, умение понимать эмоциональное состояние других людей, умение контролировать собственное поведение в той или иной ситуации), обучение поиску альтернатив употреблению алкоголя.

В процессе непосредственной профилактической работы с детьми и подростками используются разнообразные превентивные педагогические технологии и формы организации воздействия на адресные группы: интеграция профилактического содержания в базовые учебные программы, воспитательная внеурочная работа. Педагогические технологии профилактики направлены на формирование у обучающихся представлений, норм поведения, оценок, снижающих риск приобщения к алкоголю, а также на развитие личностных ресурсов, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию.

Методологические аспекты непосредственной первичной профилактики зависимости от алкоголя у детей и подростков имеют ряд особенностей.

1) Групповая работа с учащимися. Для нее необходимы навыки работы с группой, возможность донести до участников группы информацию, помощь в приобретении знаний, развитии позитивных навыков в противодействии предложенного приема спиртного.

2) Работа в малых группах – взаимодействие обучающихся лицом к лицу, приобретение навыков конструктивного взаимодействия (лидерство, умение общаться, принимать решения и преодолевать конфликты).

3) Упражнения-энергизаторы – для повышения концентрации внимания и преодоления усталости в группе.

4) Установление положительной эмоциональной атмосферы при проведении занятий (недопустимость критики, уважение чувств окружающих, конфиденциальность).

В профилактической деятельности используются универсальные педагогические технологии (беседы, лекции, тренинги, ролевые игры, проектная деятельность и т.д.). Они служат основой для разработки профилактических обучающих программ, обеспечивающих специальное целенаправленное системное воздействие на адресные группы профилактики. Программы первичной профилактики включают организацию здорового досуга, вовлечение детей и подростков в общественно полезную творческую деятельность, занятия спортом, искусством, туризмом и т.д. Такие формы деятельности, включенные в систему профилактики употребления алкоголя, обуславливают необходимость организации их систематической подготовки педагогов к участию в превентивной деятельности, позволяющей педагогам освоить методы работы для решения конкретных задач профилактики.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Форма** | **Вид деятельности** |
| 1-4 классы | Часы общения Линейки Театрализованные уроки Спектакли Марафон | Беседы Игры Театральная студия Выпуск газет, рисунков Конкурсы Соревнования |
| 5-11 классы | Часы общения Театрализованные уроки Спектакли Тематические акции Конкурсы Экскурсии в музеи Марафон Анкетирование | Беседы, игры Агитбригада Театральная студия Выпуск листовок, плакатов Проведение праздников Конкурсы плакатов, стихов, сочинений Выпуск газет, рисунков Соревнования |

Разрабатываемые и реализуемые программы первичной профилактики должны соответствовать широкому пониманию определения понятия «здоровье», принятому Всемирной организацией здравоохранения, и быть направлены, главным образом, даже не на предупреждение болезни и снижение влияния факторов, угрожающих здоровью, а на усиление факторов, способствующих ему, т.е. на поддержание, развитие и использование физического, умственного, эмоционального и духовного потенциала человека.

Согласно такому принципу при конструировании профилактических программ можно выделить четыре взаимозависимых измерения:

- физическое здоровье – особенности и закономерности процессов физического и физиологического функционирования;

 - психическое здоровье – субъективно ощущаемое хорошее самочувствие;

- социальное здоровье – социальная предприимчивость индивида, приобретение социальных навыков, приспособление к новым социальным ситуациям;

- личное здоровье – возможности, способности индивида, которые не зависят от условий повседневной жизни.

Для организации и проведения превентивных программ, своевременной корректировки и оценки их эффективности необходимо мониторинговое изучение ситуации (1-ый этап): определение проблемы и оценка потребностей в профилактическом вмешательстве в регионе, городе, школе.

Как правило, это ответы на вопросы:

- кем, в каких ситуациях употребляется алкоголь, какие проблемы возникают в результате употребления;

- какие стратегии необходимы для изменения ситуации;

- какие препятствия (риски) могут возникнуть при реализации профилактических программ;

- какие службы и организации занимаются решением данных проблем.

2-ой этап касается определения содержания профилактической программы, разработка и внедрение новейших форм и методов работы, технологий, представляющих возможности для реализации личностного потенциала. Для подростков наиболее привлекательными являются групповые формы работы. При выборе форм и методов реализации программы надо помнить о необходимой обратной связи. Существовавшая ранее система просвещения основывалась на методологических подходах, которые заключались в изложении и показе сведений без учета и использования обратной связи и чрезмерно широком распространении лекций, когда активен преподаватель, но практически пассивен обучающийся.

Предоставление достоверных сведений об алкоголе, его негативном влиянии на здоровье человека является содержанием 3-го – информационного этапа профилактического вмешательства. Объективная информация дает возможность каждому участнику выявить свои взгляды и ценности в контексте проблем аддиктивного (зависимого) поведения. Задачами информационного этапа являются выработка необходимой критической оценки приема алкоголя; воспитание чувства опасности в связи с потреблением алкоголя, воспитание реального осознания последствий алкоголизации.

Осуществление профилактической работы опирается на ряд требований. Педагогическая профилактическая работа, осуществляемая на базе учреждений общего образования, должна носить регулярный и систематический характер. Занятия с обучающимися необходимо проводить не реже двух раз в месяц, а лучше раз в неделю. Отдельные мероприятия (например, открытые занятия, различного рода акции) только тогда правомерны, когда они проводятся в рамках постоянной и систематической работы.

Целесообразно применение в школе такой формы диалога с ребятами – формы педагогического тренинга. Тренинг подразумевает использование интерактивных способов работы (например, моделирование ситуаций, ролевые игры, дискуссии, обратная связь, подкрепление, длительная практика), способных повысить уровень усвоения подростками социальных навыков (коммуникативности, уверенности в себе, самоуважения и эффективного взаимодействия с окружающими – как со сверстниками, так и со взрослыми), усилить их личные убеждения против употребления наркотиков, сформировать навыки отказа от них, привить любовь к здоровому образу жизни.

Кроме того, тренинги интересны и полезны не только обучающимися: педагоги и другие работники школы получают возможность перевести отношения с ребятами на качественно новый этап, что очень полезно для достижения высокой степени доверия между ними. Поэтому в организации любой профилактической работы в школе предпочтение должно отдаваться использованию именно таких форм работы, а не дидактическим информационно-образовательным методам. Освоить эту новую для себя форму работы педагоги могут при поддержке специалистов-психологов.

Особенно эффективными будут те тренинги, которые в своей структуре предусматривают повторные занятия по определенным темам в течение всего периода школьного обучения с повторяющимся воздействием на обучающихся для укрепления первоначального профилактического эффекта. Такие повторные блоки, разработанные с учетом особенностей данного возраста и ориентированные на рассмотрение наиболее актуальных в каждом возрасте проблем, могут иметь не только значительный профилактический эффект, но и помогут обучающимся в адаптации к различным периодам школьной жизни. Например, работа с учениками начальной и средней школы должна продолжаться последовательно повторяющимися модулями, помогающими критическому периоду перехода к следующей ступени обучения.

Необходимо осуществлять обучение социально-психологическим навыкам: ответственности за свое поведение, постановке целей, критическому мышлению, положительному взаимодействию с окружающими, коммуникативности, поведению в стрессовых ситуациях и ситуации выбора, принятия решений, развитию положительного самосознания и положительной «Я-концепции». Наличие этих жизненных навыков позволяет отказаться от употребления любых психоактивных веществ и сделать выбор в пользу здорового образа жизни.

Кроме того, нужно всегда принимать во внимание присущее детям и подросткам любопытство, стремление удовлетворить возникающие в различных областях жизни потребности, получить удовольствие от жизни. А это значит, что, оберегая их от употребления табака, алкоголя и наркотиков, необходимо предоставить подрастающему поколению альтернативный способ жизни, способный раскрыть самые широкие возможности для подростка. Решает эту задачу доступная для каждого педагога внеклассная работа, которая ведется в каждой школе с каждой возрастной группой и приносит не менее значимые результаты, чем целенаправленные занятия по предупреждению употребления алкоголя. Ведь суть всей воспитательной работы в школе – это создание условий, обеспечивающих физическое и духовное здоровье, а всем известно, формирование у школьников ориентации на здоровый образ жизни во всех ее сферах является приоритетной задачей борьбы с алкоголизацией. Поэтому весь спектр проводимых в школе воспитательных мероприятий можно с успехом называть альтернативной профилактикой.

Организация досуговой деятельности подростков – это тот ресурс, который необходимо использовать оптимально. Задача педагогов совместно с подростком организовать его так, что бы оно служило делу развития, воспитания и становления личности подростка. Свободное время, организованное оптимально с учетом интересов, связанное с удовлетворением потребностей подростков в общении, познании окружающего мира предоставляющее возможность заниматься актуальной для него деятельностью. Это залог того, что подросток найдет для себя сферу реализации, приобретет навыки общения, а также, вполне возможно, первичные профессиональные навыки, будет приобщен к культурным основам, созданным человечеством. Таким образом, подросток окажется вовлеченным в активную жизнь с возможностью самореализации и целенаправленного дальнейшего развития.

Для предотвращения начала потребления ребенком, подростком алкоголя взрослым необходимо выполнить три функции:

1) привить ему самостоятельность в поступках;

2) формировать у него убеждение о вреде наркотических веществ и огромной опасности их употребления для растущего организма;

3) осуществлять текущий антинаркотический контроль.

II. Опосредованная педагогическая профилактика – взаимодействие с родителями школьников.

Как показывает практика, в школах наиболее активно используются четыре группы форм работы с родителями:

1. Интерактивная: анкетирование, дискуссии, круглые столы, конференции, вечера вопросов и ответов, консультации специалистов.

2. Традиционная: тематические классные часы, родительские собрания (классные, общешкольные, городские, районные, областные), вечера отдыха, семейные спортивные и интеллектуальные состязания, творческие конкурсы.

3. Просветительская: использование СМИ для освещения проблем воспитания и обучения детей, организация родительского всеобуча, выпуск бюллетеней, информационных листков, стенды и уголки для родителей.

4. Государственно-общественная: создание попечительских советов, советов школ, советов отцов, городских и районных советов родителей.

Первые три группы форм достаточно широко используются в работе школы, апробированы в течение десятков лет и дают хорошие результаты в области взаимодействия семьи и школы.

При организации профилактической работы в школе не следует забывать, что работа, направленная на семью, всегда имеет больший эффект, чем направленная только на родителей или только на детей. Сформировать какую-либо привычку гораздо легче, если требуемая модель поведения принята в семье, так она закрепляется ежеминутно и постоянно. Поэтому прежде чем решать задачу формирования жизненных навыков и здорового образа жизни у детей и подростков, необходимо обеспечивать их этими знаниями через родителей. Кроме того, если сами родители и обладают определенным жизненным опытом, то часто там, где нужны специальные знания, они оказываются не вполне компетентны. Так обстоит дело с употреблением алкоголя и профилактики начала употребления спиртосодержащих напитков.

Для того чтобы осознать всю сложность и опасность проблемы, чтобы удержать своего ребенка от первой пробы, родитель должен уметь говорить на языке подростка, понимать его интересы и стремления, наконец, он должен уметь донести до подростка информацию о возможной опасности некоторых его поступков.

Для повышения общего уровня родительской компетентности в деле воспитания детей и подростков в профилактическую работу школы необходимо в качестве составного элемента включить модули для родителей, соответствующие тематике детских или подростковых программ. На профилактических занятиях родители смогут получить ответы на следующие вопросы: Что такое алкоголь? Какое действие он оказывает на организм? Каковы особенности поведения злоупотребляющих алкоголем людей? Что представляют собой заболевания, связанные с употреблением алкоголя? Каковы причины употребления алкоголя, и в каком возрасте чаще всего это происходит? Как распознать начало беды? Что необходимо делать, чтобы уберечь ребенка от заболевания? Могут ли родители помочь своему ребенку в решении его проблем? Кроме того, желательно посвятить несколько занятий особенностям возраста, формированию стрессоустойчивости ребенка, способам организации его позитивного взаимодействия с семьей.

При работе с семьей педагог, классный руководитель осуществляет:

- установление контакта с членами семей обучающихся,

- изучение социально-психологических отношений в семьях,

- организацию встреч с участием представителей системы здравоохранения, органов социального обеспечения и психологических служб;

- консультативную работу с семьей подростками;

- привлекает родителей к участию в школьных и выездных мероприятиях.

Семейное консультирование носит индивидуальный, касающийся отдельных проблем семьи, характер (проблемно-ориентированная индивидуальная форма первичной профилактической помощи). Для проведения семейного консультирования в таком ключе педагогу, классному руководителю необходмо прослушать программу обучающего семинара и пройти тренинг по особенностям семейного консультирования в программе антиналкогольной профилактической помощи.

III. Реализация системного педагогического взаимодействия.

Профилактическая работа в образовательной среде включает в себя:

- взаимодействие в системе «медицинский работник-педагог-психолог»;

- взаимодействие в системе «педагогический коллектив-семья»;

- взаимодействие в созданных центрах психолого-педагогической и/или медико-социальной помощи подросткам.

Любая работа по профилактике требует постоянного воздействия на формирующиеся представления, убеждения обучающихся по отношению к определенным жизненным ценностям (например, таким, как здоровье человека и стремление его сохранить), поэтому профилактическое воздействие необходимо осуществлять на всем протяжении учебно-воспитательного процесса в школе. Такой комплексный подход к профилактике требует не только специальных занятий по обучению жизненным навыкам и навыкам отказа от алкоголя, но и использования обычных уроков по математике, биологии, литературе, ОБЖ, обществознании для предоставления обучающимся информации, способствующей формированию у них активной антиалкогольной позиции.

Работа по профилактике в школе требует также привлечения к ней всего педагогического коллектива в целом. Можно рекомендовать проведение в течение учебного года тематических методических объединений учителей начального, среднего и старшего звеньев школы по освещению возрастных особенностей младшего школьного, подросткового и юношеского возрастов, по проблемам взаимодействия «учитель-ученик» и профилактике девиантного поведения, по различным аспектам оказания психолого-педагогической помощи родителям в воспитании детей и подростков.

Безусловно, для эффективности проводимой работы и в целях грамотного ее осуществления необходимо заручиться всесторонней методической и практической поддержкой со стороны специалистов-превентологов, врачей и психологов наркологических диспансеров, работников системы здравоохранения. Если упоминать о межведомственном взаимодействии в вопросах профилактики, следует отметить, что даже широкомасштабные программы в средствах массовой информации, а также изменения политики относительно употребления психоактивных веществ (ограничение доступа к алкоголю, табаку или каким-либо наркотическим средствам) являются более эффективными, когда они сопровождаются совместными действиями школы и семьи. В свою очередь, профилактическая работа на местах остро нуждается в усилении норм (в первую очередь законодательных), направленных против активного оборота и рекламы психоактивных веществ в обществе.

В соответствии с планом профилактической внутришкольной работы для проведения бесед и лекций со школьниками и родителями могут приглашаться специалисты по проблемам профилактики алкоголизма из Центров социально-психологической поддержки и реабилитации, специалисты наркологической службы.

Используя ресурсы образовательного пространства региона и в целях повышения эффективности профилактической работы и создания здоровьесберегающей образовательной среды требуется взаимодействие между детьми, родителями и педагогическим коллективом, привлечение специалистов, работающих в школе (школьные психологи, школьные социальные педагоги), привлечение волонтеров из числа родителей и студентов психологических, педагогических ВУЗов, привлечение специалистов из наркологического диспансера, милиции, реабилитационных центров, общественных и благотворительных организаций. Как правило, координация всей этой работы ложится на плечи «школьных советов», объединяющих родителей, педагогов, курирующих школу специалистов социальных практик.

В организационном плане крайне важно организовывать активность самих родителей на уровне двора, школы, микрорайона, муниципалитета в виде становления и поддержки таких движений как «Родители против алкоголя», «Чистый район» и др. В этом процессе, несомненно, велика информационная и организационная помощь постоянных телешкол, газетных рубрик, обучающих семинаров по типу «родительских университетов» местного, регионального характера. Не менее важным является параллельное создание широкой контактной сети консультативных пунктов. Именно они должны на профессиональном уровне обеспечить потребности семье в первичной помощи в проблемной сфере, именно они должны выступать первичными и эффективными посредниками между семьей и специалистами, работающими в наркологических учреждениях, учреждениях социальной помощи, правоохранительных органах.

IV. Повышение профессиональной компетентности педагогических работников по вопросам профилактики употребления алкоголя.

Взрослые, в том числе учителя, как правило, не готовы к качественной антиналкогольной деятельности: большинство опрошенных проявляют или неосведомленность, или же снисходительное отношение к профилактике подросткового алкоголизма. Причем наиболее лояльны к ним учителя младшего поколения. Кроме того, многие считают, что профилактика алкоголизма – обязанность семьи, и не видят возможных путей и способов взаимодействия с нею в решении этой общей задачи.

Таким образом, омоложение алкоголизма проявляет себя двояко: в приобщении к алкоголю преимущественно младшего поколения, и в расширении снисходительного отношения к ним старшего. До 20% опрошенных учителей не имеют определившейся позиции по отношению к тем, кто потребляет алкоголь, а большинство их завышает возраст, когда ребенку начинает угрожать реальная опасность приобщения к потреблению алкоголя: 14-15 лет, тогда как на самом деле в настоящее время она становится актуальной уже с 6-7 лет.

Учителя (и родители) не имеют должного понятия о том, что неблагополучие, ведущее к алкоголизму, может быть не только внешним, но и внутренним. В частности, все еще распространено неправильное мнение о том, что к алкоголю приобщаются только дети и подростки из «неблагополучные», так что, если «у ребенка всё есть», он защищен от этой опасности.

Повышение профессиональной компетентности направлено на:

- обучение руководителей и работников учебных заведений по вопросам профилактики алкоголизма среди детей и подростков,

- обучение педагогического состава простейшим приемам выявления различных видов опьянения,

- формирование алкогольной настороженности,

- просвещение педагогов о тяжких социальных и медицинских последствиях алкоголя;

- подготовка учителей к проведению бесед и интерактивных занятий с детьми и подростками по профилактике употребления алкоголя;

- подготовка к работе со взрослыми (родителями).

Памятка для учителей, классных руководителей.

1. Чего следует избегать при проведении профилактической работы:

- использования тактики запугивания;

- искажения и преувеличения негативных последствий злоупотребления алкоголем при описании их воздействия на организм;

- разового характера действий, направленных на профилактику; такой подход не дает возможности подросткам развивать навыки противостояния алкоголю;

- ложной информации; даже после однократной ее подачи вся дальнейшая информация будет отторгаться подростками;

- упоминания о культурных предпосылках употребления алкоголя;

- оправдания употребления алкоголя какими-либо причинами.

2. Что необходимо предпринимать преподавателю, при подозрении, что обучающийся употребляет алкоголь:

- целесообразно при первом контакте избегать репрессивной и осуждающей тактики. Указать на недопустимость появления в школе в состоянии одурманивания, вовлечения сверстников в потребление алкоголя, сообщить, что в этом случае администрация школы будет действовать в установленном для такой ситуации порядке;

- предложение помощи подростку должно быть корректным и, если ситуация позволяет, ненавязчивым;

- недопустимо разглашение информации о случившемся, поскольку это приводит к полному прекращению продуктивного контакта с подростком;

- необходимым представляется информировать подростка и его родителей об учреждениях, оказывающих наркологическую помощь несовершеннолетним. Особо следует сказать о возможности анонимного лечения. Целесообразна информация о реально работающих с этой проблемой общественных организациях;

- при работе с подростком, употребляющим алкоголь, надо точно знать, какова ситуация в семье подростка, могут ли родители реально влиять на поведение своего ребенка, каково его микросоциальное окружение по месту жительства.

3. Алгоритм действий, если у Вас возникли подозрения, что подросток употребляет алкоголь, должен быть следующим:

- корректно сообщить о своих подозрениях родителям или законным представителям подростка;

- при подозрении на групповое потребление алкоголя необходимо вести повторные беседы с родителями всех членов группы, в некоторых случаях, это целесообразно осуществить в виде собраний с приглашением специалиста;

- предоставить подросткам и их родителям информацию о возможности анонимного обследования и лечения, указать адреса и телефоны организаций, работающих в таком направлении.

4. Если у Вас возникли подозрения в том, что подросток находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, то необходимо:

- удалить обучающегося из класса, отделить его от одноклассников;

- немедленно поставить в известность руководителей школы;

- срочно вызвать медицинского работника школы;

- в случае, если состояние подростка может быть расценено как состояние наркотического или алкогольного опьянения, немедленно известить о случившемся родителей (законных представителей) подростка;

- нецелесообразно проведение немедленного разбирательства причин и обстоятельств употребления алкоголя;

- при совершении подростком в алкогольном опьянении противоправных действий, целесообразно прибегнуть к помощи правоохранительных органов.

Обчающиеся, которые замечены в случаях употребления алкоголя, должны быть по согласованию со школьным врачом поставлены на внутришкольный учет. В тех случаях, когда, несмотря на проводимые профилактические меры, алкоголизация продолжается, достаточно быстро начинающий алкоголик начинает пропускать занятия, вымогать деньги у младших, группировать вокруг себя сверстников из заведомо состоятельных семей, контролировать территорию вокруг школы. Столкнувшись с такими формами поведения, школа обычно переходит к тактике «активного выталкивания» трудного подростка с проблемами зависимости из школьной среды. Таким образом, школа проигрывает свою борьбу с подростком за его судьбу и за судьбы других подопечных учеников.

5. Что нужно делать при сильной степени алкоголизации:

Самым грозным осложнением употребления спиртосодержащих напитков и алкоголя является передозировка. В этом случае может наступить смерть от остановки дыхания, сердца или перекрытие рвотными массами дыхательных путей. Важно вовремя оказать первую помощь и вызвать «скорую медицинскую помощь». Признаками передозировки являются: потеря сознания, резкая бледность, неглубокое и редкое дыхание, плохо прощупываемый пульс, отсутствие реакции на внешние раздражители, рвота.

Самыми простыми и эффективными формами работы по названным направлениям являются открытые уроки с учащимися и родительские собрания. На что рекомендуется делать упор – разберем подробнее.

Открытые уроки.

Одного открытого урока за учебный год, конечно же, мало – такая работа должна быть регулярна и системна. Тематика может немного отличаться – касаться, например, различных зависимостей или здорового образа жизни в целом. На подобных уроках подростки должны не просто узнать о негативных последствиях употребления алкоголя для здоровья и психики, но и самостоятельно осознать альтернативные пути жизни, научиться применять полученные знания в реальной жизни. Нельзя строить урок в формате постоянных «запретов» — слово «НЕТ» влечет еще сильнее. В ходе работы необходимо научить подростков делать самостоятельные выводы. Задача педагога аккуратно подтолкнуть аудиторию к правильным выводам. Самые популярные форматы открытых уроков – тренинги, групповые дискуссии. Важно не забывать про интерактивность – ведущий урока должен быть вооружен наглядными материалами, видеороликами. А самое главное, что ему должны доверять – это может быть классный руководитель, школьный психолог или привлеченный молодой специалист, который по принципу «равный равному» успешно сможет включить школьников в диалог. Приветствуются темы, связанные с проблемами взросления, общественными ярлыками и стереотипами о том, что модно, круто или, наоборот, скучно. Очень важно в такой работе научить подростков доверию в семье, умению самостоятельно (без алкоголя или наркотических средств) справляться со стрессовыми или негативными ситуациями. Очень важна не только концентрация внимания на индивидуальности каждого ученика. В рамках таких открытых уроков нужно обязательно работать над сплочением, командообразованием, формированием доверительных отношений между одноклассниками.

Важно понимать, что профилактическая работа строится по принципу «равный равному», в совместном поиске правильных ответов, а не в нотациях и нравоучениях. Детей не всегда нужно пугать, им нужно давать возможность самостоятельно разбираться в сути вопроса, ситуации.

**Список источников:**

**Электронные ресурсы:**

Профилактика алкоголизма среди подростков. Рекомендации для педагогов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/profilaktika-alkogolizma-sredi-podrostkov-rekomendatcii-dlia-pedagogov/>

Алкоголизм и его профилактика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vsezavisimosti.ru/alkogolizm/lechenie-alkogolizm/alkogolizm-i-ego-profilaktika.html>