**Доклад**

**Тема: Психолого-педагогическая профилактика дурных привычек у детей, подростков (увлечение азартными играми, сквернословие, курение, алкоголизм, наркомания и др.).**

Выполнила

С. А. Кравченко

Междуреченск

2019 г.

**Оглавление.**

1. Введение.
2. Основная часть.

1. Привычка и причины появления вредных привычек.

2. Профилактика алкоголизма.

3. Профилактика курения.

4. Наркомания.

5. Сквернословие, азартные игры и др.

1. Заключение.
2. Список литературы.

«Путь в тысячу километров начинается с первого шага»

**Введение.**

 Здоровье человека - основной собственный ресурс каждого из нас. К сожалению, оно занимает у человека далеко и не всегда первое место, которое у некоторых отведено вещам и другим материальным благам жизни, карьере, успеху. К тому же здоровье непрерывно подрывается неблагоприятными условиями работы, жизни и, кроме того, вредными привычками, присущими большой части человечества. Традиционно к вредным привычкам относят: увлечение азартными играми, сквернословие, неумеренное потребление алкоголя (пьянство) и курение. В последние десятилетия в число этих «грехов» попала наркомания.

Помимо собственно носителя вредных привычек, они наносят ущерб и обществу в целом. Это проявляется в возникновении целого ряда как социальных проблем так и экономических. Поэтому в последнее время особое внимание уделяется профилактике вредных привычек.

 Но, к сожалению, ценность здоровья большинством людей осознается тогда, когда оно под серьезной угрозой или в определенной степени утрачено. Только тогда (да и то не всегда в должной степени) и возникает мотивация — вылечить болезнь, избавиться от вредных привычек‚ стать здоровым.

**Основная часть.**

 1.Привычка и причины появления вредных привычек.

 Привычка - вторая натура. Как часто мы слышим эти слова. Каждый человек имеет большое количество привычек, как вредных, так и полезных. Привычки - это автоматизированные действия, которые проявляются независимо от желания человека. Полезные привычки помогают нам почувствовать себя собранным, организованным, готовым к преодолению трудностей. Они помогают человеку при стрессе, в условиях дефицита времени. К сожалению, у людей - и у взрослых, и у детей - сами собой возникают не только полезные, но и вредные привычки.

Вредными считаются те привычки, которые мешают человеку жить полноценной жизнью, не дают ему возможности реализовать себя как личность, как представителя данного общества. Иметь вредные привычки – это значит всегда идти по пути наименьшего сопротивления, что, конечно, гораздо проще, чем добиваться хорошего, преодолевая часто множество преград и делая усилие над собой.

Всякая причина появляется не случайно. Каковы же причины появления вредных привычек?

Семья была, есть и остается наиболее важным фактором, влияющим на его развитие и формирование личности и мировоззрения ребенка. Именно в семье ребенок получает свой первый опыт социального взаимодействия, общаясь с родителями, с братьями и сестрами. Очень важно, чтобы в семье царила атмосфера любви, доброжелательности, взаимоуважения, чтобы контроль со стороны родителей не был избыточным и не мешал развитию самостоятельности и ответственности детей.

С подростками нельзя обращаться, как с детьми: они не терпят снисходительности и приказного тона. А вот дружеское общение, искренний интерес к делам и чувствам подростков помогут установить с ними тесный контакт, наладить и укрепить отношения.

Кризис переходного возраста, это тоже одна из важных причин появления вредных привычек.

Переходный возраст - важный период в жизни человека. Так называют время перехода человека из одного состояния в другое: из младенчества в отрочество, из детства в юность, из молодости в зрелость. При этом происходят физиологические и психологические изменения: у человека меняется мировоззрение, образ мыслей, он становится другим.

Наибольшие трудности возникают при общении с подростками 12-17 лет. И это не случайно. Подростковый (пубертатный) период характеризуется тем, что вчерашний ребёнок вступает в процесс полового созревания. У ребёнка формируется социально-психологическое отношение к окружающим, и в первую очередь к сверстникам, учителям, родителям; начинают довольно чётко вырисовываться черты характера, складываются интересы, наклонности к той или иной деятельности, т. е проявляются основы личности.

Становление характера и личностных свойств неразрывно связано со стремлением к самостоятельности, отсюда попытки освободиться от опеки родителей и старших, определить своё отношение к окружающему. Отсутствие жизненного опыта и ещё нечёткая направленность стремлений и убеждений нередко создают для подростка целый ряд трудностей. В частности при общении с окружающими.

Для подростков большую роль играет окружение, в первую очередь друзья. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма высока тяга к экспериментам. Дети пробуют пить, курить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Наиболее характерными для раннего подросткового возраста являются реакции протеста или оппозиции, имитации и компенсации. Эти реакции периодически возникают в кругу семьи или школьном микроколлективе (классе) в связи с неблагоприятно сложившейся для подростка ситуацией, имеют чёткую направленность против тех лиц, которые, по его мнению, повинны в её возникновении. Важно в этот период - воспитать в детях независимость. Способность отстаивать своё мнение, не идти на поводу у других.

Нужно формировать у ребёнка критическое отношение к заманчивым предложениям рекламы и к соблазнительным предложениям сверстников (что-то попробовать, с чем-то поэкспериментировать).

Значительно расширяются социальные контакты подростка, перед ним возникает много социальных и личностных проблем, которые он пытается осмыслить. Неудачи переживаются крайне болезненно и бурно, так как для пубертатного периода типичны повышенная эмоциональная лабильность, ранимость и впечатлительность.

В силу эмоционально-волевой незрелости подросток при слабом воспитательном контроле может легко попасть под влияние асоциальных элементов, маскирующих свою истинную сущность красивыми фразами и рассуждениями об "истинной жизненной философии" без запретов и условностей, не согласующейся с официально принятой "учебной".

 2. Профилактика алкоголизма.

Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.

Вред алкоголя очевиден. Доказано, что при попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения.

При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм. Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни.

Что нужно делать, чтобы подросток не скатился на дно, не превратился в алкоголика, не променял реальную жизнь на галлюцинаторный бред? Основным принципом побуждающими их к первому знакомству с алкоголем являются желание "быть как все" в компании друзей. Знакомство с алкоголем происходит преимущественно в праздничные дни, где подросток зачастую тайком пробует алкоголь в небольшом количестве, причём им движет любопытство к напитку. В пубертатном возрасте подросток хочет казаться взрослым, лучше других. В этом (15-17 лет) возрасте и начинается алкоголизация. Установлено, что подростка влечёт не вкус напитка, а его действие - состояние опьянения. Систематическое употребление спиртных напитков следует относить к наиболее вредным привычкам подростков, так как оно ведёт не только к различным нарушениям поведения, но и развитию алкоголизма, болезненного состояния, которое правильнее назвать алкогольной наркоманией.

 Прежде всего, здесь важен личный пример родителей: что видит ребенок с детства, как они относятся к спиртному? Как в семье принято отмечать праздники? Пример родителей убеждает лучше всяких слов. Именно в таком подростковом возрасте необходимо закладывать фундамент той самой "культуры пития". Человек‚ привыкший к умеренному употреблению вина вряд ли станет впоследствии злоупотреблять крепкими напитками, содержащих алкоголь.

Большую роль играет информационно-разъяснительная работа. В школе и других учебных заведениях должны проводиться беседы, в ходе которых дети получат информацию о вреде и последствиях употребления алкогольных напитков. Социальная реклама, плакаты, распространение брошюр – профилактика, которая не достаточно эффективна. Все эти мероприятия имеют запретный характер, а молодые люди обычно не принимают такие методы. Поэтому необходим более тонкий подход.

Очень важно среди подростков распространять информацию о комфортной и счастливой жизни без дополнительных допингов. Достаточно успешна профилактика алкоголизма на примере окружающих людей. Спившийся сосед может не произвести нужного эффекта, а вот история публичного человека может затронуть. Пусть подросток просмотрит передачу или документальный фильм о судьбах известных личностей, жизнь которых сложилась плачевно из-за пристрастия к спиртному. Как достигалась слава и популярность в период трезвости, и чем это все закончилось из-за алкоголизма.

 3. Профилактика курения.

Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также – сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек курил сам.

Что касается курения среди подростков‚ то в данной ситуации притягательным фактором является желание выглядеть взрослым‚ т.е. имеет место подражание‚ лишь затем привычка укореняется и вступают в действие факторы зависимости.

 Подросток при курении копирует все детали этого процесса, характерные для того лица, которому он стремиться подражать. При негативном отношении родителей к этой патологической привычке ребёнок начинает курить тайком в компании сверстников, вдали от взрослых. В процессе курения реализуется стремление подростков к группированию. При курении можно поговорить на запретные темы, найти взаимопонимание и поддержку у собеседника, повысить свой авторитет среди сверстников, расширить дружеские контакты. Чтобы купить сигареты, подросток начинает "выкраивать" деньги, из выдаваемых родителями на различные цели. Появляется страстное желание с шиком вынуть из кармана пачку в красивой упаковке и броскими этикетками, распечатать, вынуть сигарету, закурить и угостить сверстников. Эмоциональный фон, создаваемый запретом и желанием пообщаться с единомышленниками, способствует закреплению привычки.

Каковы же те самые меры‚ благодаря которым развитые страны избавляются от курения. Прежде всего - это полный запрет на рекламу табачной продукции и пропаганда «некурения». Особо стоит отметить пакет мер экономического воздействия на курильщиков. Во многих фирмах и компаниях некурящим сотрудникам выплачиваются ежемесячные премии. Действительно‚ курильщик периодически отрывается от работы для принятия очередной дозы никотина, т.е. производительность труда у него снижается. За меньшую производительность – меньше и оплата труда. Этот метод был признан самым эффективным.

Следующий по эффективности метод – это запрет на курение в общественных местах‚ на улице. Логика очень проста: курильщик дымом табака оказывает вредное воздействие на окружающих.

Для сокращения курения можно применять много разных мер: строгое ограничение мест для курения, штрафы, создание сети медицинских учреждений, специализирующихся на лечении этого вида проблемы и т.д.

 4. Наркомания.

Вредная привычка, которая ещё пагубнее, чем её предшественники. Это конечно, наркомания. Важнейшим признаком является патологическое пристрастие, без наличия которого нельзя диагностировать наркоманию. Наркоманией называется заболевание, возникшее в результате злоупотребления препаратами, отнесенными к наркотикам. Появляется стойкая психическая и физическая зависимость. В широком понимании наркомания - это болезненное влечение или пристрастие к наркотическим веществам, употребляемым различными способами (глотание, вдыхание, внутривенная инъекция) с целью добиться одурманивающего состояния.

Ныне «шоковое» состояние общественного мнения, связанное с обнародованием данных о наркомании в нашей стране, сменилось трезвым взглядом на необходимость активной контрпропаганды этого социально опасного явления. Нужно сказать, что опасения вызвать нездоровый интерес к наркотикам и вызываемой ими эйфории существуют до сих пор. Однако эффект «умолчания» бывает обратным — люди оказываются неподготовленными к встрече с наркоманами, стремящимися вовлечь в свой круг новые жертвы.

В основу работы с подрастающим поколением должен быть положен возрастной принцип, и беседы о вреде наркотиков надо строить с учетом того, что чем моложе ребенок, тем в меньшей мере с ним должен вестись разговор о свойствах наркотиков и их влиянии на организм. Главное - ориентировать ребенка на здоровый образ жизни. Основную же информацию надо передать старшеклассникам, их родителям, общественности — с целью оздоровления социального окружения детей. Важнейшими условиями такого воспитания должны быть: целенаправленность, систематичность, деффиринцированность - в зависимости от возрастных психофизиологических особенностей, уровня учебно-познавательной деятельности, развития школьника.

Обычно выделяют медико-биологическое, нравственно-этическое, социально-экономическое и правовое направление подобной работы.

Неназойливая агитация за здоровый образ жизни, содержательный досуг должны быть в любой беседе, но особенно в тех, где затрагиваются медико-биологические аспекты проблемы. Прежде всего, нужно раскрыть вредное влияние наркотиков на развивающийся организм. Необходимо сформировать у учащихся четкие представления о наркомании как о тяжелом, порой неизлечимом заболевании, быстро приводящим к смерти. Особое внимание следует уделять вредному действию наркотических средств на психику и механизмы формирования физической зависимости.

Разумеется, пропаганда должна быть наступательной и плановой, уровень разъяснительной работы - высоким. Средства и формы самые разнообразные: наглядно действующие (плакаты, фильмы, телепередачи), печатные‚ художественные произведения, устные (выступления по радио, публичные лекции, беседы).

Подросток в силу психологических особенностей лучше воспринимает наглядные способы пропаганды. Любые откровенно назидательные формы, поучения он встречает скептически, как посягательство на свободу, попытку «влезть в душу». Беседы с подростками требуют особых навыков, ясного языка.

Естественно‚ государство обязано также заботится о создании центров реабилитации наркоманов‚ наркодиспансерах‚ своевременном и достаточном финансировании их.

 5. Сквернословие, азартные игры и другие вредные привычки.

Сегодня нередко можно встретить людей, которые уже не ругаются, а разговаривают матом. А между тем эта вредная привычка – сквернословие, очень опасна для здоровья человека. Причем вредно не только говорить, но и слушать матерные слова. Ученые провели такой эксперимент: возле семян растения арабидопсис они долгое время произносили матерные слова. В результате почти все растения погибли, а те, которые выжили, стали генетическими уродами.

Сквернословие — это речь, наполненная неприличными выражениями, непристойными словами, бранью. У этого явления много определений: нецензурная брань, непечатные выражения, матерщина, нецензурная лексика, лексика «телесного низа» и др. Но издревле матерщина в русском народе именуется сквернословием, от слова «скверна».

В подростковом возрасте проблема нецензурной лексики становится особенно острой, ведь в глазах подростка сквернословие — это проявление независимости, способности не подчиниться запретам, то есть символ взрослости. Кроме того, она является знаком языковой принадлежности к группе сверстников, речевой моды. Иногда это подражание молодежным кумирам, например популярным телеведущим, актерам, певцам. Но мало кто из ребят догадывается, что сквернословие, как и хамство, — оружие неуверенных в себе людей. Грубость позволяет им скрыть собственную уязвимость и защищает их, ведь обнаружить слабость и неуверенность в этом возрасте равносильно полному поражению. Кроме того, старшеклассники стараются бранными словами задеть родителей, шокировать, вывести их из себя, чтобы измерить свою власть над ними и подтвердить собственную эмоциональную независимость от них.

Игромания. Эта вредная привычка начинается безобидно - игровые автоматы, компьютерные игры, карты, рулетка. А может закончиться разрушением психики, преступлением, даже самоубийством. Игромания не щадит ни детей, ни взрослых. Даже благоразумные старушки становятся игроманками и заканчивают свою жизнь в голоде и нищете.

**Заключение.**

Курение, алкоголизм, наркомания и др. - это вредные привычки, от которых можно и нужно отказаться, но не каждый подросток, к сожалению, может это сделать. Многим не хватает сил, чтоб "бросить" курить или пить, а наркоманам обратиться за помощью к старшим, им становится стыдно и страшно.

 Психологическая профилактика напрямую связана с формированием у подростков их социальной компетенции. Если молодой человек умеет реализовывать свои потребности в общении, любви, получении удовольствия адекватными способами, то ему нет необходимости прибегать к помощи алкоголя, сигарет, наркотиков. Задача взрослого - научить своих подопечных законам общения, умению избегать и преодолевать конфликтные ситуации, управлять своими эмоциями, прогнозировать результаты своего поведения и многому, многому другому - тому, что можно обозначить как «искусство жизни».

Профилактика имеет несколько направлений реализации.

 Общая воспитательная работа с детьми. Ее основная цель заключается в формировании у детей и подростков вредных привычек, обеспечивающих реализацию поведения в рамках здорового и безопасного образа жизни.

Существует множество вариантов реализации этого направления. Это и использование на занятиях определенных обучающих программ, включение специальных сведений в содержание традиционных школьных курсов (например, на уроке математики подсчитывается «цена» наркотизации для здоровья, на уроках биологии рассматривается влияние алкоголя, курения, наркотиков на системы организма и т.п.), организация тренингов, различных тематических мероприятий (акции, шоу, дискуссионные клубы и т.п.).

Коррекционная работа с детьми группы риска. Работа направлена на коррекцию и возможное нивелирование негативных личностных характеристик. Она предполагает помощь несовершеннолетним, испытывающим трудности социальной адаптации, - развитие у них коммуникативных навыков. Это направление реализуется за счет работы школьной социопсихологической службы (в большинстве школ сегодня есть психолог и социальный работник). Основными формами являются психолого-педагогическая диагностика (выявление группы риска, определение основных причин, обусловливающих трудности социальной адаптации), индивидуальные консультации для учащихся, специальный психолого-педагогический контроль, организация коррекционных тренингов, мастерских и т.п.

Работа с родителями. Это направление предполагает решение нескольких задач - воспитательных (осознание взрослыми членами семьи важности и необходимости специальной работы с детьми по предупреждению вредных привычек) и образовательных (освоение основных приемов организации семейной профилактики). Выделяют общую и специальную работу с родителями. Общая работа осуществляется за счет организации семинаров, лекций, привлечения взрослых членов семей. Специальная работа направлена на родителей несовершеннолетних группы риска, а также тех детей, которые уже имеют опыт использования одурманивающих веществ. Она предполагает индивидуальное консультирование взрослых.

Главное – ориентировать ребенка на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это поведение, стиль жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья. Научить ребенка бережно относиться к своему здоровью, строить гармонично свои отношения с окружающим миром — важнейшая задача родителей, воспитателей, педагогов.

**Литература.**

1. Виноградов С. Сквернословие. // Наука и жизнь — 1993 - № 4

2. Баранова С.В. Вредные привычки: Избавление от зависимостей / С.В. Баранова. – Ростов н-Дону: Феникс, 2007;

3. Волкова С. В. Первичная профилактика табакокурения среди несовершеннолетних, М.: «Твоё время», 2004;

4. Байер К., Шейнберг К. Здоровый образ жизни – М: Мир,1997.

5. Белогуров С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях: Книга для всех. – М.: Бином-Спб: Невский диалект, 1999.

6. Билибин Д.П., Дворников В.Е. Патофизиология алкогольной болезни и наркомании: Учебное пособие. – М: 1991.

7. Интернет ресурсы.