

Пронина Наталья Андреевна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

РОЛЬ СЕМЬИ И ШКОЛЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ВЕЙПИНГА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

Аннотация: в статье описывается вред от курения электронных сигарет в подростковом возрасте, анализируются причины данной пагубной привычки. Автор приводит в пример ряд профилактических мероприятий, которые необходимо провести родителям в семье и классным руководителям в стенах школы, которые позволят подростку не сформировать такую вредную и опасную для жизни и здоровья привычку. Именно комплексный подход, сплоченные усилия помогут не сформироваться зависимости от вейпинга.

Ключевые слова: электронная сигарета, курение, вейпинг, семья, школа.

Социально-политические изменения в обществе влияют на подрастающее поколение, диктуя им новые правила поведения, в последнее время среди подростков и молодежи все больше набирают популярность различные вредные привычки, среди них курение электронных сигарет или вейпинг.

Ученые бьют тревогу, ведь в России 2023 году «количество пользователей электронных устройств для курения достигло 4,5 млн человек, увеличившись за год на 3,8%, а за пять лет – в 46 раз» [3]. Среди них 90% составляют подростки. Педагоги [1], социологи [2], психологи [4] и медики [5] считают необходимым внедрение различного рода комплексных профилактических мер по предотвращению вейпинга среди подростков и молодежи, так как электронные сигареты негативно влияют на физическое и психическое состояние подрастающего человека.

Период подросткового возраста является переходным от детства к взрослости, на организм растущего человека электронные сигареты влияют так

же негативно, как и обычные. Никотин влияет на легкие, разрушает мозг, страдает работа сердца.

Причинами вейпинга у подростков являются чувство взрослости, комфорнизм, следование модным тенденциям, желание добиться определенного статуса в группе, подражание сверстникам, желание получить авторитет среди сверстников, деструктивная обстановка в семье или школе, какого-либо рода психологические проблемы, например, низкая самооценка, проблема адаптации в новом учебном заведении, общения и взаимоотношений, копирование модели семьи или поведения одного из родителей, низкая информированность о вреде вейпинга для физического здоровья, подражание значимым и авторитетным лицам, например, героям из СМИ и интернет-блогерам, привлекательность упаковки и разнообразные вкусы картриджа для вейпинга, доступность и дешевизна приобретения электронных сигарет, возможность легко скрыть от родителей зависимость.

Мы считаем, что профилактическая программа должна быть комплексной и охватывать всех участников образовательного процесса: учителя физической культуры, учителей-предметников, классного руководителя, педагога-психолога, родителей.

Своим положительным примером учитель физической культуры прививает любовь к спорту. Регулярные беседы о здоровом образе жизни, пользе спорта также необходимы и формируют мировоззрение подрастающего поколения.

Учителя-предметники являются незаменимыми участниками процесса привития правильных ценностей современному подростку. Регулярные беседы на различных уроках о здоровье человека как ценности, сопровождаемые аудио- и визуальной информацией способствуют лучшему усвоению информации о вреде электронных сигарет.

Классный руководитель в программу воспитательной работы должен включить различные формы работы по формированию здорового образа жизни и профилактики вейпинга среди учащихся, среди них проведение индивидуальных бесед с учащимися группы риска, классных часов, просмотр и анализ фильмов о

вреде вейпинга, знакомство с достоверными источниками информации о вреде курения электронных сигарет, организация встреч с экспертами из различных учреждений здравоохранения, экскурсий, круглых столов, мотивирование учащихся на участие в конференциях, посвященных здоровому образу жизни с докладами и публикациями, реализация проектов, выпуск тематических стенгазет, оформление стендов в кабинете, закрепленном за классом, участие класса в неделях здоровья, общешкольных праздниках спорта и здоровья, региональных и Всероссийских мероприятий, посвященных здоровому образу жизни.

Также важной составной частью формирования здорового образа жизни у подростка является работа классного руководителя с родителями, которые должны быть соратниками в борьбе за здоровый образ жизни у своих детей, показывать им положительный пример и поддерживать классного руководителя во всех его начинаниях. Можно использовать следующие формы воспитательной работы: собрания, круглые столы, лекции, индивидуальные беседы, приглашение экспертов.

Педагог-психолог в профилактической работе с подростками может применять следующие методы работы: лекции, обучающие семинары, диагностика зависимости, анализ фильмов и видеороликов, психологические тренинги, игры и упражнения, позволяющие отказаться от курения электронных сигарет, дискуссии, программы профилактики зависимости подростков от электронных сигарет.

Неотъемлемой частью профилактической работы является просвещение родителей и учителей о возрастных особенностях подросткового возраста, причинах, побуждающих подростка курить электронные сигареты, о способах правильного взаимодействия с подростком, правилах урегулирования конфликтов различного уровня: «подросток-учитель», «подросток-родители», о наличии различных специалистов и психологических служб, которые могут оказать экстренную психологическую помощь в трудной жизненной ситуации.

Индивидуальная работа с родителями и учителями включает в себя беседы, психологическое консультирование, диагностику и знакомство с ее результатами.

Групповые формы работы с родителями и педагогами включают в себя лекции, круглые столы, кейс-технологии, диспуты, дискуссии, собрания, коуч-сессии, конкурсы, буклеты, листовки, памятки, стенгазеты, рубрики на сайте образовательного учреждения.

Родители также должны принять активное участие в профилактических мероприятиях, направленных против курения электронных сигарет подростками. Демонстрация положительного примера формирует правильные убеждения и ценности. Если родитель сам курит, то фраза: «я взрослый, мне можно, у меня стресс, а тебе нельзя!» будет звучать неубедительно, ведь слова в данном случае расходятся с делами.

Важно, чтобы в семье были доверительные отношения. Нужно настроиться на то, что разговоров о вреде вейпа будет много, все это требует терпения, такта, проявления сочувствия к подростку со стороны родителя. Важно не только говорить, а слушать и слышать своего ребенка.

Также необходимо выяснить причину, по которой ребенок начал курить. Открытый диалог с использованием «я-фраз» («я обеспокоена твоим здоровьем», «я не стану на тебя кричать, обещаю тебя выслушать» и т. д.) позволяет подростку выйти из оборонительной позиции, прислушаться к доводам собеседника.

Необходимо обсудить риски вейпинга для здоровья в доступной форме, показать авторитетные источники, видеоролики.

Признание авторитета сверстников также необходимо, но нужно научить своего ребенка отстаивать личные границы и говорить «нет», если ему что-то не нравится. Очень важным является научить ребенка осознанному выбору.

Родителям необходимо содействовать подростку в поиске собственных увлечений и хобби, а также приобщать к социально-значимой деятельности.

Формирование здорового образа жизни начинается в раннем детстве, именно тогда активное приобщение к спорту, здоровому питанию позволит сформировать правильные ценности.

В беседах с подростком важно делать упор на положительные стороны здорового образа жизни, а строгие запреты, крики и наказания приведут лишь к обратному эффекту.

Если ребенок уже зависим от вейпинга и не слушается родителей, то они могут обратиться к специалистам за квалифицированной помощью: психологу, чтобы наладить контакт со своим ребенком и врачу-наркологу, который поможет избавиться от этой пагубной привычки.

Таким образом, комплексная профилактическая помощь со стороны всех участников образовательного процесса поможет сформировать здоровый образ жизни у подрастающего поколения.

Список литературы

1. Демкина Е.В. Социально-педагогическая профилактика вейпинг-зависимости в молодежной среде / Е.В. Демкина, Е.Ю. Шебанец, М.Э. Паатова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2023. – Вып. 3 (323). – С. 15–23. – DOI 10.53598/2410-3004-2023-3-323-15-23. – EDN XBMDST

2. Турчина Ж.Е. Использование электронных сигарет в молодежной среде: современный взгляд, инновационные подходы к регулированию проблемы / Ж.Е. Турчина [и др.] // Социология. – 2023. – №3. – С. 206–213.

3. Каждый шестой российский курильщик выбирает электронки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3E63bK> (дата обращения: 01.10.2024).

4. Королев А.С. Профилактика употребления электронных сигарет в образовательной школе / А.С. Королев, С.А. Андронов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №11 (165). – С. 150–152. – EDN YPSEGL

5. Ткаченко А.В. Новые тренд: электронные системы доставки никотина / А.В. Ткаченко, Т.А. Слинькова, Л.Н. Шипкова // Медико-фармацевтический журнал «Пuls». Вып. 25. – 2023. – №4. – С. 102–107. – DOI 10.26787/nydha-2686-6838-2023-25-4-102-107. – EDN ANXWLJ