



**Владимиров  
Александр Владимирович**



**Физическая подготовка детей –  
основа профилактики  
табакокурения**



**«Профилактика зависимостей сводится к воспитанию гармоничной, разносторонней личности или социально приемлемой полиаддиктивной личности».**

**научный руководитель  
УЦНИИ им. Бехтерева,  
Президент РПА, д.м.н. Р. К. Назыров**

То, что курение табака является фактором, наносящим непоправимый вред здоровью курильщика и окружающих его людей, сегодня неоспоримый факт, подтверждённый многочисленными многоцентровыми эпидемиологическими и экспериментальными исследованиями, охватившими десятки миллионов людей. Пожалуй, нет ни одного человека, который бы не осознавал вреда курения. Но при этом цифры статистических отчётов свидетельствуют о том, что количество реализуемых табачных изделий в России и в мире неуклонно растёт, а значит растёт и количество потребителей этой продукции. Довольно странный парадокс, не правда ли?

Над объяснением того факта, почему люди тратят с трудом заработанные деньги на то, чтобы отравить табачным дымом свой организм и организмы своих близких, вместо того, чтобы израсходовать их на отдых, образование, жильё, приобретение



машин и т.д., работают многие передовые учёные современности.

И одним из основных факторов, определяющих рост численности потребителей табачных изделий, является тот факт, что мировые производители табачной продукции ведут непрерывный и настойчивый поиск новых потребителей, которые заменят тех, кто бросает курить, а также нынешних потребителей, примерно половина которых умрёт на 10–15 лет раньше некурящих сверстников от рака, инфаркта, инсульта, эмфиземы или других связанных с табаком болезней.



Основными социальными группами-мишенями рекламной кампании, проводимой табачной промышленностью, являются дети и женщины. Эти группы выбраны не случайно, ведь в них наиболее выражена личностная готовность к самоак-

туализации. Особенно выражена эта готовность в детской аудитории. Дети постепенно открывают себя с осознанием того, кем они являются. Для девочек самоактуализация ещё в раннем детстве выступает в виде привлекательности, для мальчиков – в виде эффективности. Это следствие культурных образцов. Под влиянием этих двух факторов у детей складываются основные структуры личности: (1) притязания личности; (2) Я-концепция; (3) перспективы личности; (4) иерархия побуждений. Маркетинговые отделы табачных компаний, занимающиеся продвижением табачных изделий, используют в полной мере особенности формирования структуры личности в детстве для своих корпоративных целей.

Что же мы как родители можем противопоставить агрессивному влиянию табачных кампаний на умы наших детей? Или всё уже безнадежно и никакого просвета в существующей действительности нет? К счастью – есть!

Особенность детского периода формирования личности ребёнка состоит в том, что до перехода в подростковый период он очень чутко отзывается на наши действия по его воспитанию. Многие понимают под термином «воспитание» привитие ребёнку тех или иных нравственно-бытовых устоев родителей, и это одна из наиболее распространённых

ошибок в воспитании, так как она нарушает процесс самоактуализации новой личности. В первую очередь нарушается формирование таких её структур, как притязание личности и Я-концепция. Навязывая ребёнку заведомо определённую модель



поведения, мы можем нарушить процесс формирования ЕГО ИНДИВИДУАЛЬНЫХ жизненных навыков и ценностей.

Нам как родителям всегда нужно помнить, что уровень притязаний личности (эффективность и привлекательность) формируется путём успехов и неудач. У детей уровень притязаний чрезвычайно высок. Кому не знакомо выражение «Я сам!», которым руководствуется ребёнок в раннем детском возрасте. Но под влиянием неудач уровень притязаний начинает постепенно снижаться. Если ребёнок найдёт свою область (сферу деятельности или сферу общения), то страх компенсируется уверенностью в себе, в собственных силах. Ребёнок постоянно утверждает в том, что у него есть преимущество перед другими. Нам всем знакомы соревнователь-

ные игры детей, в которых они соревнуются с нами, пытаюсь



обогнать или побороть нас. В этих играх реализуется глобальная задача детской психики по формированию уверенности в себе. И это является основной компонентой по воспитанию гармоничной, разносторонней личности. Если же ребёнок не найдёт свою область реализации, то у него разовьётся синдром неуверенности в себе, который в подростковом периоде станет почвой для развития аддиктивных привычек (табакокурение, злоупотребление алкоголем и наркотиками).

Именно с помощью их ребёнок постарается «восполнить» недостаток самореализации и самоуверенности, сформировавшийся у него к этому периоду.

Таким образом, уверенность в себе, в своих силах является одним из самых действенных методов профилактики аддиктивности подросткового периода, включая табакокурение, злоупотребление алкоголем, наркотиками. Поэтому для предотвращения вышеуказанных подростковых проблем мы как родители должны формировать в дошкольном и младшем школьном возрастах уверенность ребёнка, в первую очередь, в своих силах, а не в способностях. Основа воспитания



ребёнка включает в себя привитие ему позиции уверенности: «Всё зависит от меня, моих способностей, качеств, я могу всё изменить, если изменю себя. Во мне причина неудач и успехов». Неудачной моделью воспитания является формирование у ребёнка позиции неуверенности: «Я нахожусь под влиянием обстоятельств, от меня ничего не зависит, всё произойдет по воле рока».

Как же развить в ребёнке эту уверенность в собственных силах? Ведь нельзя ему просто сказать – «Будь уверен в себе!», а после этого ждать, что наше чадо тут же займётся аутотренингом и начнёт формировать уверенную жизненную позицию.

Одним из наиболее действенных методов воспитания уверенности в себе являются различные виды физической подготовки детей: от банальной физической культуры до занятий спортом. Причём многими исследователями отмечен тот факт, что уверенность в собственных силах ребёнка прямо пропорциональна степени его физической подготовки.

Физические занятия формируют перспективы личности у ребёнка, связывая их с образом



взрослости. Сегодня дети видят массу УСПЕШНЫХ СПОРТИВНЫХ образов взрослых людей на телевидении, что

формирует в их сознании связи «спорт – успех». Поэтому, если мы в процессе воспитания наших детей будем подкреплять образ взрослости, ассоциированный с физическим обучением, то это будет удовлетворять потребности ребёнка к значимости его личности, и наоборот. В беседах с детьми нужно объяснять им, что перспектива – это цель, реализация которой связана со смыслом жизни. Ведь без осознания перспективы нет деятельности. Общаясь с детьми, мы формируем у них побуждения, мотивы к тем или иным действиям. Ребёнок изначально действует ситуационно: какой мотив сильнее, тот и побеждает. В этой ситуации очень большая роль в формировании приверженности ребёнка к физической культуре/спорту отводится родителям. Именно они своим вниманием, сопереживанием успехам и неудачам сына или дочери, а иногда и морально-волевым побуждением к выполнению тех или иных задач, формируют у ребёнка устойчивый интерес к

формированию приверженности ребёнка к физической культуре/спорту отводится родителям. Именно они своим вниманием, сопереживанием успехам и неудачам сына или дочери, а иногда и морально-волевым побуждением к выполнению тех или иных задач, формируют у ребёнка устойчивый интерес к





занятиям. Затем у него складывается механизм смысловой коррекции побуждения к действию. Действие становится поступком, и ребёнок выбирает, исходя из того, какой смысл будет иметь тот или иной поступок.

Что же дадут занятия спортом для детей при вхождении их в подростковый период? Как они защитят наших детей



от агрессивной политики табачных компаний? Ранее мы уже обсуждали особенности реализации рекламных кампаний производителей табачных изделий. В основе их лежит «втирание» в сознание потенциальных потребителей успешных образов, которые на экране не выпускают сигарету из рта.



В основе этого приёма лежит психологическое упрощение удовлетворения потребности в собственной значимости, притязании. Ах, как просто всё на экране – закури наши сигареты и станешь крутым, как ковбой Мальборо... Этот приём рассчитан специально на людей с дефектом морально-волевых качеств. Занятия спортом оказывают значительное влияние на процессы формирования психологического статуса ребёнка. Как показала в сво-

ей диссертационной работе «Влияние занятий спортом на развитие личностных предпосылок устойчивости к стрессу в



подростковом возрасте» Я. Х. Вылканова (Краснодар, 2005 г.), юные спортсмены отличаются от сверстников, не занимающихся спортом, реалистичностью самооценки, меньшей боязнью неудач, более низкой тревожностью.

Сходной особенностью самоотношения подростков, занимающихся и не занимающихся спортом, является завышенность притязаний у первых, что является свидетельством их большей жизненной зрелости. Таким образом, занятия спортом стимулируют становление самосознания и мотивационной сферы юных спортсменов в период перехода от младшего школьного к подростковому возрасту, что благоприятным образом сказывается на их социализации.



Исследователями, изучающими особенности детской психологии, установлено, что у младших подростков, не занимающихся спортом, тревожность в большей степени связана с намерениями проявить себя, а у младших подростков

спортсменов – с реальным опытом проявления себя. Недостаток опыта испытания своих сил у не занимающихся спортом детей делает их более уязвимыми к стрессам, а так же к влиянию вредоносной рекламы. И мы, родители, планируя развитие своего чада, должны обязательно учитывать все факты, приведённые в этой брошюре. Ибо никто кроме нас не сможет отвести ребёнка за руку в спортивную секцию и продолжать водить его до тех пор, пока не сформируется заинтересованность и потребность. Но как и любой труд, эти наши затраты будут вознаграждены! Сторицей! – здоровьем наших детей, их адаптированностью к жизни и устойчиво-



стью к негативной рекламе табачных компаний.

***Крепкого здоровья Вам и Вашим детям!***

