

Родительское собрание

Тема: Разговор на трудную тему. Профилактика вредных привычек у младших подростков.

Задача:

- ❖ Объединить усилия семьи и школы в профилактике вредных привычек у младших школьников.

Форма:

- ❖ Мастерская общения.

Участники:

- ❖ Родители, классный руководитель.

Подготовительный этап:

- ❖ Анкетирование учащихся и родителей по проблеме собрания

Оборудование, оформление:

- ❖ Плакаты, информационные материалы по профилактике курения, алкоголизма, наркомании

План

1. Возрастные особенности, психологические факторы, способные спровоцировать риск? Раннего приобщения детей к одурманивающим веществам.
2. Роль семьи в профилактике вредных привычек у детей младшего школьного возраста.
3. Обмен опытом семейного воспитания, рекомендации родителям.

Информация для классного руководителя

Многие родители младших школьников уверены в том, что их дети ничего не знают об алкоголе, сигаретах, наркотиках. Взрослые уверены в том, что еще рано беседовать со своими детьми на такую «трудную тему». Однако современные

исследования свидетельствуют, что к 7-9 годам мальчики и девочки неплохо осведомлены в отношении одурманивающих веществ. Младшие школьники знают и могут перечислить довольно много марок табачных изделий наименований алкогольных напитков. Они неплохо представляют и то, как действует никотин и алкоголь на организм человека, даже если личного опыта даже если личного опыта использования этих одурманивающих веществ у них нет. С одной стороны, младшие школьники знают, что употребление алкоголя, курение, а тем более наркотики опасны для здоровья человека. Объяснить же, чем именно они опасны, дети, конечно, еще не могут.

С другой стороны, они чуть ли не ежедневно являются свидетелями сцен, демонстрирующих привлекательность одурманивающих веществ или во всяком случае их «безвредность»: яркая реклама пива по телевизору, праздничное застолье дома, запоминающиеся герои кинофильмов с дымящейся сигаретой. В сознании ребенка возникает так называемый когнитивный (информационный) диссонанс — одновременное присутствие противоречивых сведений об одурманивающих веществах. Именно этот когнитивный диссонанс является основой для возникновения любопытства к курению, алкоголю.

Ребенку становится интересно, так что же на самом деле происходит? Опасны или не очень курение, алкоголь? Многие дети говорят о том, что хотели бы попробовать покурить, не прочь выпить немного пива.

Сегодня возраст начала наркотизма — приобщения к одурманивающим веществам — постепенно снижается. Есть дети, уже в 6—7 лет попробовавшие спиртные напитки за праздничным столом или вместе с приятелями тайком покуривающие в укромном месте. Существует убедительное доказательство, что чем раньше ребенок знакомится с одурманивающими веществами, тем выше риск того, что в более «зрелом» возрасте у него возникнет пристрастие к ним.

Родителям необходимо быть очень внимательным к своему ребенку. Если у него возникают проблемы с учебой, во взаимоотношениях со сверстниками, надо их незамедлительно решать, не откладывая на завтра. Нельзя допустить, чтобы у ребенка сформировался комплекс неполноценности, который может привести к тому, что он будет искать любые возможности, чтобы компенсировать позицию отстающего. Тут все способы хороши, в том числе и попытки продемонстрировать свою самостоятельность, взрослость, пробуя сигареты или алкоголь.

Наиболее типичной схемой поведения младших школьников является реакция имитации, или подражания. Дети часто, играя, копируют черты человека, который для них является авторитетом. Как правило, это люди старшие по возрасту. А поскольку взрослых ребенок видит часто с сигаретой, то и воспринимает курение как атрибут взрослой жизни. В этом возрасте безусловным авторитетом для ребенка являются его родители. Не случайно в семьях, где есть курильщики, дети раньше приобщаются к пагубной привычке. Зачастую родители (папы, да и мамы) даже не пытаются прекратить курить в присутствии ребенка.

А дети оценивают ситуацию таким образом: если родители курят, ничего страшного в этом нет.

Еще одна поведенческая реакция — это демонстрация своей «взрослости», отражающая стремление к самостоятельности. Часто способом такой демонстрации становится курение или знакомство с алкоголем.

Таким образом, родители должны уяснить, чтобы ребенок нашел другие, не опасные для него способы самоутверждения, необходимо создать условия, при которых он сможет почувствовать свою значимость, самостоятельность. Это может быть спорт, занятия техническим творчеством, помощь родителям по дому, забота о старших или опека младших в семье и т.д. Не скупитесь на похвалы!

Дайте ребенку шанс почувствовать себя хоть где-то успешным. Не забывайте замечать даже самые маленькие продвижения в учебе!

Родители должны знать и о том, что есть определенные **психологические факторы**, повышающие риск знакомства младшего школьника с одурманивающими веществами.

Так, в зоне риска находятся дети с неустойчивым типом акцентуации характера. Психологи определяют акцентуацию как чрезмерное заострение некоторых личностных черт.

Для таких детей характерны неспособность длительное время сосредоточиться на выполнении задания, повышенная утомляемость даже при не очень сложной работе. Их отличают резкие перепады настроения, жажда развлечений, новых впечатлений. Поэтому такие дети легко могут попробовать алкогольные напитки, быстрее приобщаются к курению.

Особого внимания требуют и дети с истероидным типом акцентуации. Их отличительной чертой является постоянное стремление быть в центре внимания. Часто им не важно, их хвалят или осуждают — главное привлечь к себе внимание. Чтобы как-то выделиться, они могут закурить, попробовать спиртное. Они больше, чем другие дети, подвержены внешнему воздействию, чтобы показать свою взрослость, могут совершить необдуманый поступок.

Говоря о психологических особенностях, учитель подчеркнет, что они могут лишь потенциально увеличить риск приобщения к алкоголю и курению. Реализуется или нет эта предрасположенность, зависит от взрослых, окружающих ребенка.

Следующий фактор, на котором следует остановиться особо, — особенности семейного воспитания.

Важнейшее значение имеет нравственная атмосфера в доме, эмоциональная близость и доверие членов семьи друг к другу. Очень опасно, когда дети испытывают явный недостаток внимания со стороны взрослых (так называемое воспитание по типу гипоопеки).

Причины гипоопеки могут быть разные. Это и пренебрежение родителями своими обязанностями, когда общение с приятелями, коллегами по работе приятнее, чем общение с собственным ребенком, и постоянные конфликты в семье. Но гораздо чаще причиной невнимания к детям со стороны родителей вполне, казалось бы, понятная загруженность на работе. Многие из опрошенных родителей с сожалением говорят о том, что на общение с собственным ребенком они могут «выделить» 20—30 мин. Остальная часть вечера уходит на то, чтобы накормить ребенка, проверить уроки, проследить за чистотой одежды. А разговоры «по душам» со своим чадом уходят на второстепенный план. В такой ситуации находятся многие семьи. И все же это не тупиковая ситуация. Родители должны понимать, что успех воспитания зависит не только и не столько от количества времени, проведенного с ребенком, а прежде всего от качества общения. Положительный пример родителей, взаимоуважение, забота друг о друге, отсутствие вредных привычек в семье гораздо больше влияют на ребенка, чем длительные нотации.

Не менее опасен и прямо противоположный тип воспитания гиперопека, когда родители контролируют буквально каждый шаг ребенка, не давая ему ни малейшей возможности проявить свою самостоятельность. Привыкнув к постоянной опеке, ребенок становится подвластным любому влиянию, в том числе и отрицательному. Что делать родителям, если они узнали, что ребенок пробовал курить?

Психологи советуют не делать необдуманных поступков, не паниковать. Некоторые родители предпочитают дать ребенку несколько некачественных сигарет: «пусть сразу выкурит столько, сколько сможет». Только вот за последствия такого «учения» никто не отвечает.

Самое главное поговорите с ребенком «по душам», попытайтесь понять, почему он решил закурить. Очень важна при этом доверительная атмосфера разговора. Психологи советуют во время такой беседы соблюдать ряд правил:

– Повернитесь к ребенку лицом. Глаза взрослого и ребенка должны быть на одном уровне.

– Соблюдайте при разговоре минимальную дистанцию — сядьте рядом на диване, обнимите ребенка.

– В беседе важно держать паузу. После каждой вашей реплики дайте ребенку возможность собраться с мыслями, понять свои переживания.

Важно, чтобы мальчик или девочка поняли, чем опасно курение для их здоровья. Попросите ребенка вспомнить о тех ощущениях, которые он испытывал при курении (он может рассказывать, что его тошнило, кружилась голова, болели глаза). Объясните, что это явное доказательство того, что курение опасно для здоровья. Расскажите и о том, что курение влияет на рост, внешний вид человека и т.д.

Дети должны понять, что родители очень расстроены, но за честным признанием не последует наказание. Пусть родители попросят ребенка их успокоить, пообещать не совершать подобных поступков.

Нелишне будет напомнить родителям об опасности пассивного курения. Если в семье кто-то из родителей курит, то страдают от этого все члены семьи. Установлено, что курильщику достается около 25 % «дымного букета», а вот 15 % попадает в легкие окружающих.

В организме ребенка молекулы, позволяющие за счет работы печени, легких быстро освобождаться от токсичных веществ, только формируются. Отсюда и печальная статистика: заболеваемость у детей курильщиков простудными инфекциями в 3 раза выше, бронхиальной астмой в 4 раза, аллергией в два раза выше по сравнению с детьми из семей некурящих. Плохой сон, раздражительность, плаксивость — это все реакции детского организма на табачный дым.

И все же, что можно порекомендовать курящим родителям, чтобы максимально минимизировать влияние курения на ребенка:

- в семье должно быть наложено табу на курение в присутствии ребенка;
- квартиру нужно часто и регулярно проветривать;
- нужно минимизировать воздействие запаха табачного дыма.

Наибольшая концентрация запаха — в одежде курящего человека. Поэтому одежда ребенка должна находиться в отдельном шкафу. Запах может накапливаться и в мебели. Не пренебрегайте частыми уборками квартиры с пылесосом. Важно научить ребенка правильному поведению в присутствии курящих людей. Это касается и детей из некурящих семей.

Ребенок должен знать, что ему нельзя находиться рядом с курящими людьми. Он может выйти из комнаты, лифта, имеет право попросить взрослых прекратить курить в его присутствии. Объясните ребенку, что если кто-то из его домашних курит, ему это делать ни в коем случае нельзя. Дайте понять, что у взрослых есть плохие привычки, например, курение, а вот избавиться от них очень непросто.

Продолжая разговор о профилактике вредных привычек у младших школьников, классный руководитель предложит родителям обсудить ситуацию: «Семья собралась за праздничным столом. Бокалы наполняются красиво пенящимся напитком, кто-то произносит тост, все приподнимаются, чтобы соприкоснуться бокалами и... в этот момент голос ребенка: «Мама (папа), и я тоже хочу, дайте мне попробовать!» Как быть?

После обмена мнениями, учитель может привести следующие статические данные: около 78 % детей младшего школьного возраста попробовали первый раз алкоголь у себя дома, 45 % сделали это с разрешения взрослых.

Как показывают исследования, формирование алкогольных установок как позитивных, так и негативных, происходит в младшем школьном возрасте. Известно, что ребенок уже в дошкольном возрасте хорошо знаком с алкогольными семейными традициями. Положительное отношение к алкоголю формируется в

семьях у огромного количества дошкольников и младших школьников.

Многие родители считают, что если ребенок попробует алкогольный напиток, он удовлетворит свое любопытство и алкоголь перестанет для него быть чем-то таинственным. Другая точка зрения родителей состоит в том, что если ребенок постепенно осваивает традиции питья, это, якобы, поможет предотвратить в дальнейшем неумеренное потребление алкоголя. «Пусть лучше попробует алкогольный напиток дома, под моим контролем, чем где-то на улице», такое мнение бытует часто среди родителей.

Эти взгляды родителей чреваты далеко идущими последствиями. Родители должны осознавать, что даже самая незначительная, с точки зрения взрослого человека, доза спиртного может вызвать у ребенка рвоту, тошноту, головную боль и другие негативные реакции.

Очень опасны и психологические последствия таких родительских экспериментов — в сознании ребенка снимается внутреннее табу на употребление алкоголя. Такая форма поведения автоматически переходит в разряд разрешенных, ведь алкоголь попробовать разрешили родители.

Таким образом, родители должны осознать, что ранний опыт употребления детьми алкогольных напитков — неоправданный риск. Он представляет опасность для здоровья ребенка и в значительной степени способен спровоцировать интерес к алкоголю в дальнейшем.

И все же, стоит или нет приглашать ребенка за праздничный стол во время семейных праздников? Конечно, ведь семейный праздник — это прекрасная традиция. Но родители должны заранее объяснить ребенку, что алкогольные напитки предназначены для взрослых, а ему они помешают вырасти здоровым и сильным. А у ребенка обязательно должен быть свой, любимый напиток.

Психологи советуют родителям использовать следующий прием. Мама или папа может попросить ребенка налить ему «его»

сока, напитка и в тот момент, когда все остальные поднимают бокалы со спиртным, «разделить компанию» с сыном или дочерью. Только делать это нужно естественно, так, чтобы ни у кого не возникло сомнения в том, что вам действительно захотелось сока.

Благодаря этому приему у ребенка не будет формироваться представление об алкогольных напитках как о символе взрослости и не возникнет ощущения собственной «неполноценности» («Всем можно, а мне нельзя»). Ведь взрослый предпочитает «его» детский напиток алкоголю. А значит, ничего особенного в алкогольных напитках нет.

Совместные праздники с участием детей ни в коем случае не должны превращаться в пьяные посиделки. Взрослый в состоянии опьянения, да еще близкий знакомый — совершенно недопустимое зрелище для ребенка, особенно если это отец или мать.

Завершая этот непростой разговор с родителями, классный руководитель подчеркнет, что семья способна сформировать у ребенка устойчивость к пагубным привычкам, но вместе с тем необдуманная, безответственная позиция родителей вполне может спровоцировать возникновение пагубного пристрастия.

Семейная профилактика вредных привычек у детей сводится, прежде всего, не столько к беседам об опасности одурманивающих веществ, сколько к формированию у них свойств и качеств, обеспечивающих успешную социальную адаптацию, дающих детям возможность решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности без помощи наркотизации. В первую очередь, это формирование у детей культуры здоровья. Научить ребенка бережно относиться к своему здоровью, строить гармонично свои отношения с окружающим миром — важнейшая задача родителей.

«Что делать родителям, чтобы помочь ребенку не попасть в беду»

- Чаще завтракайте, обедайте, ужинайте всей семьей.
- Организовывайте семейные поездки, которые дети ждали бы с нетерпением.
- Поощряйте детей к выражению своих чувств (злость, грусть, радость и др.) и не заставляйте их скрывать.
- Больше доверяйте своим детям.
- Не заставляйте детей чувствовать, что их ошибки не исправимы.
- Никогда не угрожайте детям: «Если ты когда-нибудь попробуешь алкоголь и наркотики, то я не буду тебя любить и откажусь от тебя!»
- Чаще давайте возможность детям принимать самостоятельные решения.
- Внимательно слушайте то, что говорят ваши дети.
- Никогда не наказывайте детей в присутствии других и чаще хвалите их, чтобы укрепить хорошее поведение.

Памятка родителям «от ребенка»

- Не балуйте, вы меня этим портите. Не обязательно предоставлять мне все, что я запрашиваю. Я просто испытываю вас.
- Не бойтесь быть твердым со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место.
- Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой.
- Не давайте обещаний, которые вы не можете исполнить; это ослабит мою веру в вас.
- Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я вас ненавижу». Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне больно.
- Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став «плаксой» и «нытиком».

– Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.

– Не ругайте меня в присутствии посторонних людей. Я обращаю гораздо больше внимания на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз.

– Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. Мой слух притупляется в это время, и у меня остается мало желания сотрудничать с вами. Будет лучше, если мы поговорим об этом несколько позднее.

– Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо.

– Не заставляйте меня чувствовать, что мои поступки — смертный грех. Я должен, научиться делать ошибки, не ощущая при этом, что я ни на что не годен.

– Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, то я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.

– Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.

– Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом, я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смириться с этим.

– Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я учусь на собственном опыте.

– Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне столько много внимания.

– Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, вы увидите, что я вообще перестану задавать вам вопросы и буду искать информацию на стороне.

– Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим. Не забывайте, что я не могу успешно развиваться без внимания и одобрения.

– Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану вашим другом.

– И, кроме того, я вас так сильно люблю, пожалуйста, ответьте мне тем же...

Предостережения для родителей и учителей

Признаки, по которым можно определить наркозависимость:

- ❖ Истощение, сухость, бледность или желтушность кожного покрова;
- ❖ Характерные алые губы на бледном лице (маска клоуна); неодыкватно широкие или узкие зрачки
- ❖ Дрожащие руки, шаткость походки;
- ❖ Потливость, слюноотделение, коричневый язык, характерный запах изо рта.

Основные черты поведения наркомана

- ❖ Частые перемены настроения от радости к тоске, необычная взвинченность, раздражительность, чрезмерная болтливость;
- ❖ Нехарактерная для подростков сонливость;
- ❖ Необычайное поведение с близкими людьми (избегает, часто шепчется по телефону, теряет интерес ко всему, кроме ...)
- появляется лживость, изворотливость
- ❖ Потеря аппетита, либо сильный голод;
- ❖ Из дома исчезают вещи, деньги. Одежда претерпевает изменения в худшую сторону, обменивается, теряется.