

Тематическое родительское собрание «Профилактика зависимостей (курение, алкоголизм, наркомания)»

Пояснительная записка:

Вредные привычки и их последствия – это тема, которая всё больше волнует и тревожит наше общество. Подростки и юношество представляют собой группу повышенного риска. Как бы мы ни ограждали своего ребёнка от данной проблемы, к сожалению, в его жизни сложится такая ситуация, когда ему предложат попробовать первую сигарету, алкоголь, наркотическое средство. И мы не знаем, как ребёнок поведёт себя в данной ситуации, сможет ли он противостоять уговорам. Роль семьи в профилактике вредных привычек очень велика. Родители должны учить ребёнка критически относиться к пагубным привычкам, расширять круг полезных потребностей и интересов детей. В первую очередь они должны своим образом жизни показывать пример своим детям. Родителям необходимо помнить, что их ребёнок, состоявшийся как нравственная и успешная личность, есть самая высокая мера оценки их жизненного пути. Данное родительское собрание должно помочь родителям выявлять вредные привычки и правильно проводить их профилактику.

Цель: отработка с родителями педагогически обоснованных подходов к профилактике зависимостей.

Задачи:

1. Выявление источников приобщения подростков к вредным привычкам.
2. Освоение навыков продуктивного взаимодействия родителей с детьми по профилактике зависимостей.

Форма проведения: дискуссия, работа в группах.

Участники: классный руководитель, родители, школьный психолог.

Подготовительный этап: анонимное анкетирование учащихся (Приложение 1); приглашение родителей на собрание; подбор материала, оформление кабинета.

Оформление: плакаты с высказываниями по данной проблеме: «Сигара даёт возможность ограниченному человеку возместить недостаток в нём мыслей и идей» (Шопенгауэр); «Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит благосостояние семей и, что всего ужаснее, губит их потомство» (Л.Н. Толстой)

Этапы собрания:

- 1.Мотивация (постановка проблемы).
- 2..Работа с понятиями.
- 3.Изучение и обсуждение проблемы.
- 4.Рефлексия (подведение итогов).

Актуальность выбранной темы:

Необходимо родителям вести профилактическую работу с детьми, призывать их к здоровому образу жизни.

Ход собрания

Сегодня мы с вами поговорим о вредных привычках, о том, как можно уберечь своего ребёнка от курения, алкоголя, наркотиков. В настоящее время эта проблема очень актуальна, она не может нас не волновать, так как наши дети могут приобщиться к этим вредным привычкам. Наша задача – попытаться разобраться в данной проблеме, выявить источники приобщения к вредным привычкам, проводить профилактику зависимостей. Конечно, влияние сверстников, телевидения, рекламы играет большую роль, но всё-таки родители могут повлиять на формирование мировоззрения своего ребёнка, чтобы он смог избежать пагубного воздействия вредных привычек.

1. Информация о влиянии никотина на организм человека.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире в среднем каждые шесть секунд умирает один человек от заболеваний, связанных с курением табака, а ежегодно по этой причине умирают пять миллионов человек. Если тенденции нарастания распространённости курения не будут снижаться, то, по прогнозам, ежегодно будут преждевременно умирать 10 млн. человек, а к 2030 году курение табака станет одним из самых сильных факторов, приводящих к преждевременной смерти.

Ущерб, вызванный использованием табака, включает заболевания, поражающие сердце и легкие: курение является одним из основных факторов риска развития сердечных приступов, инфарктов, болезни лёгких, рака (в частности, рак легких, гортани, полости рта и поджелудочной железы).

Но факт остаётся фактом: в Европе и Америке количество курильщиков снижается, люди начинают заботиться о сохранении здоровья, а в нашей стране складывается иная ситуация. Противостоять трудно, особенно подростку, особенно если взрослые люди постоянно тянутся к сигарете в минуты стресса и утверждают, что помогает. Легко ли отучить ребят от этой дурной привычки? Нет, нелегко. Но в любом случае надо начинать лечить: здесь любой метод хорош (иглотерапия, специальными препаратами или с помощью кропотливой работы над самим собой).

Сегодня мы не случайно затронули одну из главных тем безопасности жизни человека – проблему курения. Я думаю, что многие из вас считают, что проблему курения детей необходимо изучать, необходимо обсуждать и совместно искать пути решения проблемы.

1) Работа родителей в группах.

Классный руководитель: я предлагаю вам жизненную ситуацию, а вы должны найти правильное решение.

1 группа

Ситуация: Вы увидели, что ваш ребёнок курит. Вы в панике, но он несколько не смутился, сделал вид, что ничего не произошло. Как вы поступите?

2 группа

Ситуация: Вы увидели, что ваш ребёнок курит. Он в панике, что вы его застали с сигаретой, не может произнести и слова. Как вы поступите?

3 группа

Ситуация: Ваш ребёнок задаёт вам вопрос: «Если курить так вредно, почему так много людей курят?» Что вы ответите?

2) Советы психолога: «Как помочь бросить курить?»

1. Родители должны первыми освободиться от курения.
2. Родители должны помочь ребёнку отвлечься от привычки курить. Игры, отдых на свежем воздухе, прогулки, беседы – всё это способствует отказу от курения.
3. Надо поддерживать своих детей, утверждать, что всё получится, если человек чего-то хочет добиться. Не бояться компании своего ребёнка, а помогать и им бороться с соблазном курения.

3) Мифы и факты о табаке.

Миф: курят все. Факт: курит меньшая часть населения.

Миф: курение опасно для того, кто курит. Факт: курение опасно для тех, кто находится рядом с курящим и вдыхает чужой дым.

2. Информация о влиянии алкоголизма на организм человека.

В наши дни ни один праздник не обходится без застолья и вина. Радостно, что во многих семьях вино — только праздничный атрибут, им не злоупотребляют. В таких семьях детям рассказывают, почему алкогольные напитки им употреблять нельзя. И хотя рано или поздно спиртное попробует каждый, но лучше, если это произойдёт как можно позже и с полным осознанием того, насколько это вредно для организма человека.

Алкоголь — этиловый, или винный, спирт — это наркотический яд. Принятый внутрь алкоголь всасывается в кровь уже через 5—10 минут. Кровеносные сосуды расширяются, насыщенная алкоголем кровь приливает к мозгу и вызывает резкое возбуждение нервных центров. В это время у человека меняется настроение, появляется болтливость и нарушается координация движений.

Это происходит потому, что алкоголь, проникая в живые клетки организма, отравляет их и расстраивает работу тканей головного мозга и других органов. Сгорает алкоголь в организме человека быстро, но при этом он отнимает у живых клеток кислород и воду, вследствие чего их жизнедеятельность затрудняется. А если принимать алкоголь часто, то клетки различных органов в конце концов погибают или перерождаются.

Алкоголизм — это очень тяжёлая болезнь, которая поддаётся лечению с большим трудом. Алкоголь — это наркотик, и организм, привыкая, попадает в зависимость от него. Человеку требуется ежедневное употребление алкоголя, а это постепенно наносит непоправимый вред его здоровью.

Особенно опасен алкоголь для детей. У ребёнка, выпившего даже очень небольшое количество вина, наступает сильное отравление. Известен не один случай, когда из-за подобных отравлений организма дети умирали. Для десятилетнего ребёнка достаточно всего лишь 100 граммов вина, чтобы его организм получил острое отравление. Конечно же, совсем не случайно наши предки считали единственными пригодными напитками для детей только воду, соки и молоко. Если начать употреблять алкоголь уже в подростковом возрасте, неокрепший организм будет отставать в своём росте и развитии. Алкоголь плохо влияет на кожу лица, на рост и состояние волос, вызывает перхоть и появление угрей. Мы видим наших детей, гуляющих вечерами или в выходные дни с баночкой пива, и не одной, просиживающих с алкогольными напитками в подъездах. А задаём ли мы себе вопросы, что делаю я, чтобы мой ребёнок смог отказаться от принятия дозы алкоголя? Поэтому внимание мы

акцентируем на том, что и как можно сказать ребёнку, чтобы в нём формировалась позиция отвержения сигарет, алкоголя, наркотиков.

1) Проблемная ситуация.

У меня вопрос к Вам: "Ваш ребёнок вернулся домой «навеселе». Что Вы будете делать сразу и спустя время?»

2) Советы психолога:

- Деньги открыто лежать не должны: подросток думает, что раз они так лежат, значит их можно брать.
- Обратите внимание: ваш ребёнок излишне активен. Это очень ценное качество в человеке. Используйте его в мирных целях. Если есть упорство в желании что-то совершить, значит, надо просто найти поле деятельности для такого активного ребёнка.
- Проводите наблюдение за досугом своих детей.
- Сделайте всё возможное, чтобы у подростков было меньше свободного времени.
- Заполняйте его хорошим, интересным для вашего ребёнка содержанием.

3) Тестирование родителей

«Искусство жить с детьми»

Ответы: да, нет, иногда

1. Считаете ли вы, что в вашей семье есть взаимопонимание?

2. Говорят ли ваши дети с вами «по душам», советуются ли с вами по «личным вопросам»?

3. Интересуются ли они вашей работой?

4. Знаете ли вы друзей ваших детей?

5. Бывают ли они у вас дома?

6. Участвуют ли дети с вами в хозяйственных делах?

7. Есть ли у вас с ними общее занятие, увлечение?
8. Проверяете ли вы, как они выполняют домашнее задание?
9. Участвуют ли дети в подготовке к семейным праздникам?
10. А детские праздники предпочитают ваши дети проводить вместе?
11. Обсуждаете ли вы с детьми прочитанные книги? А телепередачи и фильмы?
12. Бываете ли вместе в театрах, музеях, на выставках и концертах?
13. Участвуете ли с детьми в прогулках, туристических походах?
14. Предпочитаете ли проводить отпуск вместе с ними?

Ответы «да» - оцениваются 2 балла

Ответы «иногда» - 1 балл

Ответы «нет» - 0 баллов

Результаты: Более 20 баллов - отношения с детьми можно считать благополучными.

От 10 до 20 баллов – отношения с детьми удовлетворительные, но их нужно улучшить. Менее 10 баллов – контакт явно недостаточен, видимо, нужно принимать срочные меры к улучшению отношений.

4) Мифы и факты об алкоголе.

Миф: алкоголь стимулирует, придаёт силы. Факт: Алкоголь угнетает нервную систему.

Миф: пиво не вызывает зависимости. Факт: пивной алкоголизм более коварен, он развивается незаметно, вызывая сильное навязчивое влечение.

Миф: от наркотиков люди умирают чаще, чем от алкоголя.

Факт: смерть людей от алкоголя в несколько раз больше.

3. Информация о влиянии наркотиков на организм человека.

В настоящее время появились публикации, несущие информацию о том, каковы причины, по которым подростки впервые пробуют наркотики, о позиции, которую должны занять родители, желая противостоять этому злу.

Наркотиком принято называть вещество естественного или искусственного происхождения, который может изменить психические функции организма, а при многократном употреблении приводит к психической и физической зависимости, т.е. к наркомании.

Кто же те люди, которые становятся наркоманами?

У людей, не сталкивающихся с этой проблемой непосредственно, складывается мнение о наркоманах на основе информации из СМИ, как о жестоких бандитах, садистах, безжалостных убийц и коварных грабителях, которые готовы за очередную дозу задушить собственную мать. Или возникает образ совершенно опустившихся, безвольных, потерявших всё в своей жизни людей, которые уже и на людей не похожи и которые живут в мрачных наркоманских притонах. Или другой образ наркомана: вам видятся весьма решительные и уверенные в себе бритоголовые накаченные парни, для которых регулярная доза наркотика- частичка их образа «сладкой жизни».

И действительно, все эти варианты «наркоманских типажей» имеют место быть в реальности. Но если вам приходится постоянно общаться с наркоманами в повседневной жизни, вам станет хорошо известно, что наркоманы могут быть и совсем другими.

Очень многие из них – молодые люди, выглядят вполне благополучно, они не потеряли ни семью, ни работу, ни интеллект, часто симпатичны в общении, производят впечатление вполне «нормальных», иногда кажутся особенно одаренными. При взгляде со стороны на таких наркоманов вряд ли можно отличить от других людей. Их «изнанка» личности раскрывается лишь в близком общении – прежде всего в семье, откуда наркоман тайком или явно

крадет деньги, вещи, когда ему нужны средства на очередную порцию наркотиков, и куда он приносит горе, страдание, даже смерть.

Очень важно понять: наркомания – это болезнь. Специалистам, работающим в наркологии, это известно давно, и они признают этот факт безоговорочно. Болезнь под названием «наркомания» включена в медицинские справочники и каталоги болезней наряду с любыми другими заболеваниями. Такое понимание наркомании существует с 19 века, хотя в обывденном сознании все еще прочно сидит стереотип, что если человек употребляет наркотики, то единственная причина этому – его «непутевость», безответственность, порочность и склонность к преступному образу жизни. О том, что такое поведение зачастую может быть проявлением болезни, нередко забывают.

Поскольку зависимость у наркомана проявляется от химических веществ - наркотиков, то наркоманию еще называют химической зависимостью, которая специалистами подразделяется на зависимость физическую и психическую.

Стать наркоманом, т.е. попасть в зависимость, можно даже попробовав наркотик только один раз. Тому есть тысячи примеров. Кто из пациентов наркологических клиник собирался стать наркоманом? Наверное, никто. Все хотели «только попробовать». А попробовав однажды, захотели попробовать еще.....

Наркоманами становятся не только слабые и безвольные, не только социально запущенные, не только дети неблагополучных семей. Наркоманом может стать любой, кто решит попробовать.

Врачи наркологи считают, что наркоманом человек становится не тогда, когда он взял в руки шприц, а тогда, когда он разрешил себе это сделать. Если начать более подробно интересоваться психологическими причинами возникновения наркомании, то в специальной литературе можно найти много

подтверждений тому, что наркоманами люди становятся еще до того, как они первый раз попробовали наркотик.

Кто же предрасположен к химической зависимости?

Статистика считает, что во все времена какой-то % от людской популяции является алкоголиками или наркоманами. К алкоголизму изначально, т.е. с момента своего рождения, предрасположено примерно 20-30% населения Земли. Из них 15% становятся алкоголиками, наркоманом может стать каждый, но становятся 8-10% населения.

Во первых у 30% современных подростков имеют место быть неврологические заболевания, и в этом случае химическая зависимость формируется на заранее подготовленной почве.

Во вторых, так называемая отягощенная наследственность (потомки алкоголика или наркомана).

В третьих, среди причин наркомании часто называют индивидуальные особенности характера. Например, слабохарактерные, безвольные, мягкие дети с «патологической» добротой так же становятся наркозависимыми.

1) Работа родителей в группах.

1 группа.

Ситуация: Представьте, что вы подросток. Вам предложили наркотик. Как вы себя поведёте?

2 группа

Ситуация: Приятели, наркоманы по стажу, говорят о приятном состоянии наркотика, утверждают, что это безвредно. Что вы им ответите на это?

3 группа

Ситуация: Вы узнали, что приятели вашего ребёнка употребляют наркотики, хотя за своим ребёнком этой привязанности не наблюдали. Что вы будете делать в этой ситуации?

2) Советы психолога

Вы должны бить тревогу, если ваш ребёнок:

1. Стал исчезать из дома, не может внятно объяснить, где он бывает.
2. Начал часто врать.
3. За короткий промежуток времени у него поменялся круг друзей. Новых друзей вы никогда не видите.
4. Перестал интересоваться семейными проблемами.
5. Резко меняется настроение ребёнка.
6. Потерял свои прежние интересы, не читает книг, не смотрит фильмы, не делает уроки.

Как сказать «нет», если предлагают друзья закурить, выпить или попробовать наркотическое средство.

1. Мне это не интересно.
2. Когда мне понадобится, я дам тебе знать.
3. Я и без этого прекрасно себя чувствую.
4. Я не хочу конфликтов с родителями.
5. Мне ещё предстоит заниматься.
6. Я иду на тренировку.

Признаки и симптомы употребления наркотиков

1. Покрасневшие или мутные глаза.
2. Замедленная речь.
3. Нарушение координации движения.
4. Состояние опьянения без запаха алкоголя.
5. Потеря аппетита.
6. Погружение в себя.
7. Следы от уколов, сладковатый запах от одежды.

Психолог сообщает результаты анкетирования учащихся.

4. Подведение итогов

Классный руководитель: Причины приобщения подростков к вредным привычкам могут быть разные. Это и конфликты с родителями, и неблагополучие в семье, и стремление себя утвердить, выделиться, и

неразделённая любовь. Рассказывайте своим детям убедительно и спокойно о воздействии вредных привычек на организм, о механизме привыкания. Расскажите о сломанных судьбах, разрушенных семьях. Обязательно научите ребёнка отказываться от предложения покурить или выпить. Если вам удастся убедить ребёнка в том, что именно отказ от наркотиков – признак взросления, то ваш ребёнок будет защищён от страшной беды.

Рефлексия. На доске родители прикрепляют разноцветные листочки (в форме сердца).

Красное - бессмысленный разговор.

Жёлтое - полезная информация, но не очень интересно.

Зелёное - полезная информация, очень интересно.

Анкета «Предрасположенность к вредным привычкам».

Скоро экзамен. Все нервничают. Кто-то из друзей предлагает успокоительное средство. Как вы поступите?

А) Возьму

Б) Нет, потому что не буду знать, где его взять, если оно мне снова понадобится

В) Я не нуждаюсь в искусственном успокоении.

2. Вы пришли на вечеринку в разгар веселья. Будете ли вы навёрстывать упущенное?

А) Выпью несколько рюмочек.

Б) Не буду пить вообще.

В) Выпью, но нагонять упущенное не буду.

3. Каково ваше отношение к сигаретам и курильщикам?

А) Курить можно везде.

Б) Курить вредно

В) Каждый сам решает, что делать

4. Ваш друг попросил деньги, и вы знаете, что он их потратит на выпивку, наркотики. Вы одолжите ему эту сумму?

А) Да

Б) Нет

В) Конечно, ведь ему плохо без «дозы»

5. Согласны ли вы с утверждением, что наркотики вовсе не опасны, если их правильно употреблять?

А) Да

Б) Нет

6. На вечеринке все курят «травку», дошла и до вас очередь. Как вы поступите?

А) Попробую разок.

Б) Уйду.

В) Откажусь

7. Крутую музыку и наркотики нельзя разделить. Как вы считаете?

А) Все рок – музыканты принимают наркотики.

Б) Приняв наркотики, невозможно воспринимать музыку.

В) Полная чушь

Результаты

	1	2	3	4	5	6	7
А	5	0	10	0	10	0	10
Б	0	10	0	10	0	10	5
В	10	5	5	5	-	5	0

0-10 баллов. Проблема наркотиков в вашем обществе вообще не существует. А вот алкоголь и никотин вы пока что вредными не считаете. Пристраститься к выпивке или курению вполне можете, если пойдёте на поводу у обстоятельств. Выбор за вами, только не следует забывать, что всякая дрянь может навредить вашим врождённым достоинствам и способностям, а это вряд ли пойдёт на пользу.

10-15 баллов. Вы можете отнести себя к «группе риска». У вас уже возникал соблазн попробовать наркотики. Пока что сия чаша вас миновала, но не пытайтесь отпить из неё, поскольку есть опасение, что затем придётся выпить до дна.

15- 50 баллов. Вы, по всей вероятности, попробовали какие- то наркотические средства Трезвость – на ваш образ жизни. Хуже того: вы считаете, что у вас всё в полном порядке и вам это не навредит. Кроме того, вы слишком зависимы от мнения компании. Вам необходимо иметь свою точку зрения на различные ситуации.

50-60 баллов. Вас можно поздравить: наркотики, алкоголь, курение – это не ваш стиль жизни. Остаётся верить, что вас большинство.

Тест для родителей.

Тест «Искусство жить с детьми»

Ответы: да, нет, иногда, отчасти.

1. Считаете ли вы, что в вашей семье есть взаимопонимание?
2. Говорят ли ваши дети с вами «по душам», советуются ли с вами по «личным вопросам»?
3. Интересуются ли они вашей работой?
4. Знаете ли вы друзей ваших друзей?
5. Бывают ли они у вас дома?
6. Участвуют ли дети с вами в хозяйственных заботах?
7. Есть ли у вас с ними общее занятие, увлечение?
8. Проверяете ли вы, как они выполняют домашнее задание:
9. Участвуют ли дети в подготовке к семейным праздникам?
10. А в «детских праздниках» -предпочитают ли ребята, чтобы вы были с ними или хотят их проводить без взрослых?
11. Обсуждаете ли вы с детьми прочитанные книги? А телепередачи и фильму?
12. Бываете ли вместе в театрах, музеях на выставках и концертах?
13. Участвуете ли с детьми в прогулках, туристических походах?
14. Предпочитаете ли проводить отпуск вместе с ними?

Ответы «да» - оцениваются 2 балла

Ответы «иногда» - 1 балл

Ответы «нет» - 0 баллов

Результаты

Более 20 баллов - отношение с детьми можно считать благополучным.

От 10 до 20 баллов – отношение с детьми удовлетворительное, но его нужно улучшить.

Менее 10 баллов – контакт явно недостаточен, видимо, нужно принимать срочные меры к улучшению.