Катаева Валентина Ивановна

педагог-психолог Центра

**Как вред табака избежать наверняка!**

**Форма проведения**: родительское собрание

**Участники:** родители учеников 5 -11 классов.

**Цель:** мотивация родителей на социально поддерживающее поведение своих детей

**Задачи:**

- сформировать у родителей желание гармоничного, понимающего взаимодействия с ребенком;

- информировать о причинах развития курения в детской и подростковой среде;

- обозначить способы профилактики курения.

**Материалы и оборудование:** бумага, ручки, карандаши, восковые мелки

**Примерное время:** 60 мин.

**Вводная часть.**

***Вступительное слово учителя*:** Сегодня я пригласила вас поговорить на очень важную тему курения детей. Как часто мы взрослые успокаиваем себя: «Ну, я же не курю, и мой ребенок не будет!» И действительно, вы во многом правы, дети подражают примеру родителей, если в доме нет курильщиков, скорей всего, и дети не начнут курить! Труднее тем родителям, которые курят, и дети об этом знают. А скрыть факты своего курения невозможно! Поэтому наш сегодняшний разговор адресован и детям и родителям. Мы обсудим причины возникновения курения, способы профилактики и поговорим о том, как отказаться от этой вредной привычки.

Итак, несколько слов из истории. Когда Христофор Колумб открыл Америку, местные жители угостили моряков сигарами, так состоялось первое одурманивание европейцев табаком. Вначале табак был завезен в Испанию, (слово «табак» происходит от испанского «tabako») и началась табачная эпидемия.

К счастью, всегда были противники табака. Так Елизавета 1 в Англии приказала водить курильщиков по улицам с веревкой на шее и даже отрубать головы. На Руси курение было запрещено под страхом смертной казни, а торговцев табаком ссылали в Сибирь, пока Петр 1 сам не пристрастился к курению и возможно это одна из причин его довольно ранней смерти.

Наука накопила многочисленные факты о вреде курения, в том числе, точно определила состав табачного дыма. Известно, что в нем содержится более 4000 вредных для организма веществ и ни одного полезного. Вот только некоторые из них:

Аммиак – используют в химчистке и для мытья стекол;

Аммоний – создает зависимость к табаку;

Никель – снижает активность иммунной системы, вызывает кашель;

Мышьяк – сильный яд, используют для уничтожения насекомых;

Никотин - сильный яд, используют для уничтожения насекомых;

Полоний 210 – радиоактивный изотоп. Используется для производства ядерного оружия;

Свинец – сильный яд, отравляет мозг;

Угарный газ СО – сильный яд, вызывает головную боль;

Цианид – сильный яд, использовался фашистами в газовых камерах… и множество канцерогенов…

Перечень можно продолжать еще долго, но общая картина уже ясна.

Мы знаем с вами, что продажа табака – это бизнес, ядом торговать выгодно, а «деньги не пахнут». Поэтому нас и наших детей постоянно и целенаправленно психологически кодируют с экранов телевизоров, со страниц газет, в залах кинотеатров с помощью различной скрытой рекламы. Например, с экрана поет симпатичная певица, под приятную мелодию повторяя простые незамысловатые слова и среди них: «Так грустно, что хочется курить!» Так легко и быстро образуется условный рефлекс собачек Павлова по принципу «стимул – реакция», то есть ГРУСТНО – КУРИТЬ. Когда вам становится грустно, срабатывает условный рефлекс, и вы машинально, как зомби тянетесь за сигаретой.

Да, нас кодируют, чтобы мы курили, были как все. Стали носителями наркотической культуры, ценой ухудшения здоровья, снижения умственных способностей, сокращения жизни. Выбор за нами: курить, болеть и умирать, либо любить и уважать себя и наполнять свою жизнь любимыми делами!

***Разминочное упражнение*** ***« Я люблю»***

***Инструкция*:** напишите десять ответов на вопрос «Что я по–настоящему люблю?»

Например: путешествовать, общаться с разными людьми, получать удовольствие от еды, танцевать, рисовать, петь, смотреть романтические фильмы и др.

Обсуждение ответов родителей.

**Основная часть.**

В трагедии Гете « Фауст» Мефистофель искушает доктора: … Не набить ли табаком трубку, уважаемый доктор?» – Не надо, забава для дураков, – решительно отвечает Фауст!

Давайте мы сейчас вместе подумаем о том, почему дети начинают курить?

***Групповая дискуссия родителей.*** Родители озвучивают варианты ответов. Например:

1.Уход от жизненных проблем (трудности в школе, разлад с родителями, ощущение своей никчемности, невезения…)

2. Желание стать значительнее, круче, пережить что-то необычное, новое.

3. Желание стать членом компании, которая нравится и где принимают, «быть как все».

4. Боязнь потерять расположение приятеля, девочки, которая нравится.

5. Приобщение к «стильному» образу жизни богемы: любимых музыкантов, певцов, актеров.

6. Просто от скуки.

7. Противопоставление себя взрослым или наоборот, стремление быть похожими на них, быстрей повзрослеть.

***Слово учителя***. Таким образом, мы видим с вами, что курение – это лишь способ замены какой-то подлинной, очень важной потребности. В основном, потребности быть любимым, принятым, хорошим, успешным, а так же потребности в чем-то новом, интересном.

Так что же тогда мы можем сделать, чтобы помочь ребенку сохранить свое здоровье и чувствовать себя счастливым? Рецепт очень прост, как и все гениальное, это – ХОРОШО ОБЩАТЬСЯ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ.

Многие дети растут в обстановке, когда у родителей катастрофически не хватает времени на игры и совместный досуг. Между тем ежедневное, доброжелательное, подчеркну именно доброжелательное, т.е. без критики и нотаций, без жестких требований и условий, общение родителей с ребенком стоит на одной ступени с такими потребностями как еда и сон. Именно общение с ребенком – залог развития здоровой личности, а нехватка родительского внимания заставляет ребенка искать ему замену – в плохой компании или различных химических веществах.

Говоря об огромной важности общения, давайте остановимся на родительском стиле общения и для этого заполним специальный опросник.

***Опросник С.С. Степанова «Стратегии семейного воспитания».*** Родители отвечают на вопросы опросника, затем следует обсуждение результатов.

***Слово учителя*.** Стиль общения с ребенкомво многом определяет развитие его личности, а значит и дальнейшую судьбу ребенка. Каждый родитель имеет определенный набор установок по отношению к своему ребенку. Преобладающий эмоциональный фон родителя, то каким он воспринимает своего ребенка, и привычные способы поведения с ним складываются в конкретный стиль воспитания. Какой стиль сформировался у вас, вы узнали из опросника. Мы можем увидеть здесь всего 4 основных стиля воспитания.

**Авторитарный (доминирующий).** Достался нам от немецкой системы воспитания – системы «муштры», характерной для подготовки солдат в немецкой армии, перенятой русскими царями, позднее перекочевавший и в систему образования. Родитель имеет твердое представление о том, каким должен вырасти его ребенок и прилагает максимум усилий, чтобы приблизить своего ребенка к этому идеальному образу. В своих требованиях строг, категоричен, неуступчив, ограничивает самостоятельность ребенка. Стремится сопровождать все действия ребенка жестким контролем, запретами, выговорами и наказаниями. Если дошкольник и младший школьник еще готовы мириться с таким поведением родителей, то в подростковом возрасте подобный стиль воспитания вызовет у детей только конфликты и враждебность. При сильном протестном поведении могут появиться уходы из дома в неблагополучную компанию и другие формы неблагополучия.

**Индифферентный стиль (безразличный).** Это другая крайность воспитания. Здесь родитель вообще мало озабочен воспитанием ребенка, взрослого интересуют свои проблемы, и ребенок вынужден сам справляться с теми трудностями, которые приготовила ему жизнь. Все бы ничего, но учитывая малый жизненный опыт ребенка, он часто чувствует себя одиноким, никому не нужным, растерянным и чтобы выжить становится либо замкнутым, либо формирует девиантное поведение.

**Либеральный стиль (попустительский**). Родитель высоко ценит ребенка, видит его способности, что очень хорошо, но при этом интерес к ребенку остается поверхностным, снисходительным. Беда в том, что когда родитель прощает все слабости ребенка и не выдвигает никаких запретов и требований, у ребенка нарастает внутренняя тревога и не формируется ответственность. То есть ребенок живет в состоянии постоянного внутреннего напряжения, когда взрослый не формирует границ того, «что хорошо, а что плохо». Становясь взрослым, такой подросток не готов к ограничениям и ответственности и конфликтует со всеми, кто ждет от него ответственного поведения.

**Авторитетный стиль (демократический).** Родитель верно осознает свою важную роль в становлении личности ребенка, но не навязывает ее, не «давит» на ребенка, проявляет деликатность и чуткость в общении с ним. Родитель так же признает за самим ребенком право на саморазвитие и готов, если этого требует ситуация, пересматривать в разумных пределах свои позиции. Родитель поощряет личную ответственность и самостоятельность ребенка в соответствии с его возрастом. В то же время чутко относится к запросам ребенка и старается ему помочь. Заботится о справедливости и последовательном соблюдении норм и правил поведения, не механически насаждая их, а обсуждая вместе с ребенком и помогая выполнять их осмысленно. Все названное и формирует ответственное социальное поведение.

Конечно же, мы видим с вами, что наиболее приемлемым является демократический стиль воспитания. Именно он позволяет создать атмосферу дружеского, понимающего общения, когда родитель становится хорошим **старшим** **другом** для своего ребенка и именно к нему придет ребенок за помощью и поддержкой в трудной ситуации.

Потренируемся в умении понимать друг друга.

***Упражнение « Пойми и нарисуй»***

***Инструкция.*** Родители делятся на пары. В каждой паре один получает карточку с простым рисунком, другой лист бумаги и ручку. Первый должен объяснить содержание рисунка, не называя изображение. Второй – воспроизвести его на своем листе бумаги. Затем пары сравнивают изображения, смотрят что получилось. Далее пара берет новую карточку, меняясь при этом ролями. По окончании, все вместе обсуждают, что помогало, а что мешало понять друг друга.

**Заключительная часть.**

***Слово педагога*.** На становление личности ребенка, его поведение больше всего влияет среда семьи, но так же и среда школьных и внешкольных друзей. И сейчас пришло время обсудить негативные факторы влияния.

***Иформационный блок педагога и обсуждение его с родителями.***

*Негативные факторы влияния семьи*:

- разобщенность, каждый член семьи живет сам по себе;

- контроль, категоричность, агрессия, которые преобладают в семье;

- тревожная конфликтная атмосфера семьи;

- непоследовательность, противоречивость в отношениях с детьми: полная вседозволенность сменяется жесткими запретами;

- восприятие своего ребенка через некие стандарты, которым он должен соответствовать. Отказ видеть его собственные индивидуальные особенности и возможности, его предпочтения и развивать его индивидуальность в соответствии с ними.

- стремление родителей подавить интересы, потребности ребенка, а на их место насадить собственные;

- курение, употребление алкоголя, психоактивных веществ кем–либо из членов семьи.

*Профилактика:*

- принимайте ребенка таким, каков он есть;

- изучайте особенности ребенка, внимательно относитесь к его интересам, потребностям и желаниям, помогайте в их разумной реализации;

- определяйте уровень своих требований в соответствии с возможностями ребенка, его чертами характера, его интересами;

- организуйте и участвуйте в совместной деятельности с ребенком, пусть она будет насыщенна дружескими, положительными эмоциями;

- демонстрируйте на собственном примере положительные образцы поведения. Дети воспринимают только то, что взрослые делают сами, а не то, что говорят или навязывают;

- хвалите ребенка за успехи; вместе деликатно, без осуждения обсуждайте ошибки и помогайте их исправлять. Не оставляйте ребенка наедине с его неудачами. Помогите ему найти и извлечь положительный опыт из ошибок, найдите и здесь за что похвалить, какие ободряющие слова сказать. В трудных ситуациях ребенку нужна ваша вера в него и добрые слова поддержки, а не осуждение или молчаливое отстранение, игнорирование его переживаний.

- формируйте у ребенка постепенно, шаг за шагом, ответственность в границах его возраста и возможностей. Начинайте с небольших поручений по быту, при этом на первых этапах, помогайте ему организовать свою деятельность, выполняйте поручение вместе с ним, поделив его на части: «давай ты сделаешь это, а я это..» Постепенно многое ребенок начнет делать сам.

- не ставьте категоричных условий, не торгуйтесь, не шантажируйте, не угрожайте: «если ты не сделаешь это, то я… накажу, не дам тебе, не сделаю. Наберитесь терпения, уважая интересы ребенка, его эмоциональные переживания, убеждайте, понимайте, вместе с ребенком ищите компромиссы.

*Негативные факторы влияния вне семейной среды:*

- школьная дезадаптация, изоляция от коллектива класса, неприятие сверстниками, отчуждение;

- курение, употребление алкоголя, психоактивных веществ кем-то из одноклассников, друзей, соседей;

- влияние молодежной субкультуры, «модных» молодежных течений;

- негативное влияние СМИ;

*Профилактика:*

*-* формируйте у ребенка адекватную самооценку, называя ему его сильные стороны личности (способности, таланты, умения, лучшие черты характера);

- прививайте необходимые социальные навыки (умение доброжелательно общаться, видеть лучшие черты одноклассников, друзей; умение помогать другим, оказывать поддержку; умение сказать нет неправильным действиям и поступкам друзей; верно вести себя в конфликтной ситуации, уметь находить компромиссы);

- учите ребенка конструктивно распределять свободное время (помогайте заниматься спортом, в кружках, хобби);

- рассказывайте ребенку о причинах возникновения различных зависимостей (мы их обсудили выше) и последствиях употребления табака алкоголя, психоактивных веществ;

- приобщайте ребенка к здоровому образу жизни, к подлинным культурным и семейным ценностям.

***Слово педагога.***Теперь, я думаю, вы понимаете причины возникновения курения и способы их профилактики. В заключении предлагаю выполнить еще одно упражнение.

***Упражнение «Два рисунка»***

*Инструкция.* Каждый родитель получает чистый лист и делит его на две половинки: на одной рисует грустного ребенка, который чувствует себя одиноким и непонятым, на другой – счастливого ребенка. Рисунки могут быть выполнены схематически, можно использовать знаки, условные изображения, подписи и т.д.

По окончании проходит небольшое обсуждение работ, того что было рисовать легко, что трудно и почему; как сделать своего ребенка и себя счастливыми.

В заключении педагог благодарит родителей за работу и желает им успехов в их важном родительском труде.

*Приложение.*

**Самодиагностика стиля родительского воспитания.**

(Модификация методики «Стратегии семейного воспитания» С.С. Степанова)

**Инструкция:** Оцените свой стиль воспитания ребенка. Из 4-х вариантов ответа выберите самый близкий Вам.

1. Чем по вашему мнению, в большей мере определяется характер человека – наследственностью или воспитанием?

А. Сочетанием врожденных задатков и условий среды.

Б. Преимущественно воспитанием.

В. Главным образом врожденными задатками.

Г. Ни тем ни другим, а жизненным опытом.

2. Как вы относитесь к мысли о том, что дети воспитывают своих родителей?

А. это игра слов, имеющая мало отношения к действительности.

Б. Готов с этим согласиться при условии, что нельзя забывать и о традиционной роли родителей как воспитателей своих детей.

В. Абсолютно с этим согласен (дети воспитывают своих родителей).

Г. Затрудняюсь ответить, не задумывался об этом.

1. Какое из суждений о воспитании вы находите наиболее удачным?

А. Научи сына послушанию, тогда сможешь научить и всему остальному (Томас Фуллер).

Б. Детям нужны не поучения, а примеры(Жозеф Жубер).

В. Цель воспитания – научить детей обходиться без нас (Эрнст Легуне).

Г. Если вам больше нечего сказать ребенку, скажите ему, чтобы он пошел умыться (Эдгар Хоу).

1. Считаете ли вы , что родители должны просвещать детей в вопросах пола?

А. Конечно, в первую очередь это должны сделать родители.

Б. Когда дети достаточно повзрослеют, необходимо будет завести разговор и об этом.

В. Считаю, что родителям следует в доступной форме удовлетворить возникающий у детей интерес к этим вопросам.

Г. Меня никто этому не учил, и их сама жизнь научит.

1. Следует ли родителям давать деньги на карманные расходы?

А. Да, давать определенную сумму на конкретные цели и контролировать расходы.

Б. Целесообразно выдавать некоторую сумму на определенный срок ( на неделю, месяц), чтобы ребенок сам учился планировать свои расходы.

В. Если попросит, можно дать.

Г. Когда есть возможность. Можно иной раз дать ему какую-то сумму.

1. Как вы поступите, если узнаете. Что вашего ребенка обидел одноклассник?

А. отправлюсь выяснять отношения с родителями обидчика.

Б. посоветую ребенку, как ему лучше вести себя в таких ситуациях.

В. Огорчусь, постараюсь утешить ребенка.

Г. Дети сами лучше разберутся в своих отношениях, тем более, что их обиды недолги.

1. Как вы относитесь к сквернословию ребенка?

А. Сквернословие надо пресекать в зародыше! Наказание тут необходимо, а от общения с невоспитанными сверстниками ребенка надо оградить.

Б. Постараюсь довести до его понимания, что в нашей семье, да и вообще среди порядочных людей, это не принято.

В. Ребенок вправе выражать свои чувства любым способом, даже тем, который нам не по душе.

Г. Подумаешь! Все мы знаем эти слова. Не надо придавать этому значения, пока это не выходит за разумные пределы.

1. Дочь (сын) – подросток хочет провести выходные на даче у подруги, где соберется компания сверстников в отсутствие родителей. Отпустили бы вы ее (его)?
2. Как вы отреагируете, если узнаете, что ребенок вам солгал?

А. Постараюсь вывести его на чистую воду и пристыдить.

Б. Попробую разобраться., что его побудило солгать.

В. Расстроюсь.

Г. Если повод не слишком серьезный, не стану придавать значения.

1. Считаете ли вы , что подаете ребенку достойный пример?

А. Безусловно.

Б. Стараюсь.

В. Надеюсь.

Г. Не знаю.

**Обработка результатов.** Отметьте, выбранные вами варианты в таблице и строка, в которой больше отмеченных вариантов, будет соответствовать вашему стилю воспитания. Если равное количество ответов в нескольких строках или нет преобладания какой-либо категории, то стиль воспитания смешанный.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стили воспитания | Номера вопросов | | | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Авторитетный | Б | В | В | Г | В | Г | А | Б | Г | Б |
| Авторитарный | А | А | Г | В | Б | Б | Б | А | А | А |
| Либеральный | В | Б | Б | Б | А | А | Г | В | В | В |
| Индифферентный | Г | Г | А | А | Г | В | В | Г | Б | Г |

**Источники:**

1.Барабаш П. «Брось курить». НЛП-тренинг, СПб.:Питер,2010.

2.Берсеньева Е.Г. «Бросить курить раз и навсегда» М.: ЗАО Центрполиграф, 2007.

3.Справочник классного руководителя №3, март 2017, стр.64.