

Родительское собрание на тему: «Профилактика вредных привычек подростков»

Цель: актуализировать проблему вредных привычек подростков и роль родителей в их профилактике.

Задачи:

- обозначить масштабы подросткового курения, алкоголизма и наркомании;
- определить причины подросткового курения, алкоголизма и наркомании;
- выработать способы реагирования, определить пути помощи детям, подверженным вредным привычкам.

Ход собрания

I. Вводная часть. Актуальность темы собрания.

Наверняка для каждого родителя станет полной неожиданностью новость, что его ребенок был замечен в компании курящих подростков. Еще более неприятно будет услышать, что сын или дочь уже попробовали спиртные напитки. К сожалению, итоги тестирования показали, что 30 % учащихся 8-9 классов имели единичный опыт курения и 20 % попробовали слабоалкогольные напитки. Кому-то это предложили старшие ребята, кто-то взял сигареты у родителей. Так вот именно итоги тестирования побудили нас поговорить с вами о профилактике вредных привычек.

II. Основная часть. Профилактика вредных привычек подростков.

1. Особенности подросткового периода.

Для учащихся 8-9 классов большую роль играет окружение, в первую очередь друзья. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того, в этом возрасте дети стремятся стать побыстрее взрослыми, к сожалению у многих взрослость ассоциируется, а то и на прямую связывается с возможностью

пить, курить, а то и , что ещё страшнее- пробовать наркотики. У многих в будущем это может стать привычкой.

Самое важное в этот период - воспитать в детях способность отстаивать своё мнение, не идти на поводу у других, уметь сказать НЕТ

Нужно учить своих критически относиться к заманчивым предложениям рекламы и к соблазнительным предложениям сверстников (что-то попробовать, с чем-то поэкспериментировать).

2. Курение.

Исследования убедительно показали, что табакокурение наследуется в российских семьях из поколения в поколение. В 8 из 10 случаев курящая девочка - это как бы слепок поведения курящей матери, а курящий мальчик - курящего отца.

Все люди, в том числе и подростки, владеют информацией о вреде курения. Но факт остается фактом: курение среди подростков явление достаточно распространённое и противостоять этому очень сложно, особенно если большинство родителей постоянно тянутся к сигарете в минуты стресса и утверждают, что это помогает. Начинают курить тайком в компании сверстников, вдали от взрослых.

3. Употребление алкоголя.

Знакомство с алкоголем чаще всего наоборот происходит преимущественно дома, за праздничным столом , в присутствии родителей ,пробуют алкоголь вначале в небольшом количестве, причём подростками движет не любопытство к напитку, они хотят казаться взрослым, их привлекает действие алкоголя - состояние опьянения.. По данным исследований около 78% детей младшего возраста попробовали алкоголь у себя дома, 45% сделали это с разрешения взрослых. О последствиях говорить не хочется. Можно с уверенностью сказать, ранний опыт использования алкогольных напитков - неоправданный риск. Он представляет опасность для здоровья ребенка и способен спровоцировать «интерес» к алкоголю в дальнейшем.

Систематическое употребление спиртных напитков следует относить к наиболее вредным привычкам подростков, так как оно ведёт не только к различным нарушениям поведения, но и развитию алкоголизма, разрушению их как личности.

4. Наркомания

Это проблема, от которой каждый из нас хочет отгородиться, надеясь, что она никогда нас не коснется. Чтобы предотвратить её появление, необходимо нам с вами, уважаемые родители, знать : каковы же причины, по которым подростки впервые пробуют наркотики. Это, прежде всего:

1. Бесплатное предложение попробовать наркотик.
2. Из любопытства.
3. Не осознание пагубности и вредности привычки.
4. Низкая самооценка подростка.
5. Стремление уйти от тоски и одиночества.
6. Сложность взаимоотношений со старшими или отсутствие контроля со стороны родителей
7. Отдельные подростки стремятся проявить себя или выделиться в коллективе сверстников любой ценой — из-за того, что привыкли к повышенному вниманию в семье. У них возникает потребность удивить, совершить, сделать то, чего не делали до этого другие подростки.
8. Нередко используется сила принуждения к слабовольным, подросткам, либо к подросткам, лишенным внимания взрослых.

Каждый родитель должен хорошо представлять признаки пристрастия ребенка к наркотикам:

1. Резкая смена друзей.
2. Резкое ухудшение поведения.
3. Изменение пищевых привычек.
4. Случаи забывчивости, бессвязная речь.
5. Резкие перемены настроения.
6. Полная утрата прежних интересов.
7. Внезапное нарушение координации движений.
8. Частое упоминание о наркотиках в шутках и разговорах.
9. На фоне полного здоровья— расширение зрачков, покраснение глаз, кашель, насморк, рвота.

Часто родители задают вопрос: имеет ли значение, если я сам курю или пью?

Существует две причины, из-за которых родители уклоняются от разговора с ребенком на данные темы. Вы осознаете, что не имеете права говорить об этом, так как сами курите или пьете. Следующая причина, вы не видите необходимости в подобной беседе, так как ведете здоровый образ жизни.

В обоих случаях вы делаете ошибку. Независимо от вашего образа жизни, разговор на эту тему всегда полезен. Очень важно не избегать вопросов ребенка по поводу вашего личного поведения, даже если иногда это может обернуться довольно деликатной стороной. Чем честнее вы будете, тем проще будет вашему ребенку воспринимать то, что вы говорите.

Что делать, если вы узнали, что ребенок пробовал курить?

Надо сказать, что вероятность возникновения такой ситуации достаточно велика. Около 40% младших школьников имеют эпизодический опыт курения. Другое дело, что об этом опыте далеко не всегда узнают их родители. Если подобное случилось, не впадайте в панику, тем более в ярость! Прежде всего, поговорите с ребенком, попросите его объяснить, почему он решил попробовать закурить. Обязательно выясните, каким образом попали сигареты к сыну или дочери.. Обратите внимание на окружение вашего ребенка- с кем он дружит, с кем проводит свободное время. Будет ошибкой, если вы категорически запретите дружбу, даже если друг ребенка вам не нравится. Может быть, стоит записать ребенка в спортивную секцию или кружок по интересам, где он сможет найти себе новых друзей.

5.Профилактика вредных привычек подростков.

Что можем и должны делать мы, взрослые, чтобы уберечь наших детей от приобщения их к курению и алкоголю и наркотикам?

В школе проводятся различные мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни, беседы с просмотром фильмов

на эту тематику, с приглашением специалистов, рассказывающих о вреде курения, алкоголя и наркотиков.

Но, конечно же, основное воспитание негативного отношения к ПАВ, правильного отношения к здоровому образу жизни закладывается и формируется в семье и как можно раньше, до того, как кто-либо из других уже предложит или даст вашему ребенку попробовать одно или несколько из указанных веществ. Необходимо, чтобы аргументы, представляемые ребенку, были ясными реалистичны. Ваши аргументы будут казаться ему более правдивыми и убедительными, если вы сами следуете тем жизненным правилам о которых говорите. В такой атмосфере вероятность того, что ваш ребенок и дома, и за его пределами сможет принять здоровое решение, намного возрастет!

Уважаемые родители!

1. Учитесь слушать и понимать ребенка.
Ребенок должен знать, что вам интересны его внутренний мир, его переживания и тревоги
2. Подумайте о своем примере.
Трудно предположить, что кто-то поверит советам родителей, злоупотребляющих курением и алкоголем.
3. Давайте советы, но не давите советами.
7. Научите ребенка говорить «спасибо, нет».
8. Прививайте сыну или дочери самостоятельность в поступках.
9. Формируйте убеждение о вреде наркотиков, алкоголя, сигарет, опасности их употребления и фатальной закономерности расплаты.

10. Необходимо осуществлять постоянный , но невяжчивый контроль.

- 11.И самое главное, нужно рассказывать и показывать детям альтернативу этим веществам. Такой альтернативой может быть ваша любовь к ребёнку, добрые отношения в семье и личный пример родителей по соблюдению ЗОЖ.

Педагог-психолог Т.В.Ребро