Котова Светлана Алексеевна

педагог-психолог

**Родительское собрание**

**«Роль семьи в профилактике курения подростка»**

**Целевая группа:** родители учащихся 5-7 классов.

**Цель:** формирование ответственной и компетентной позиции родителей в вопросах профилактики табакокурения среди детей и подростков.

**Задачи:**

* просвещение родителей по проблеме табакокурения среди молодежи,
* повышение компетентности родителей в психологических причинах формирования зависимостей в раннем подростковом возрасте и эффективных походах профилактики.

**Время:** 1 час.

**Форма проведения:** родительское собрание с элементами интерактива.

**Материально-техническое обеспечение:** флип-чарт (или доска), листы с фактами о курении, анкеты обратной связи.

**Подготовительная работа**:

1. Краткая информация о профилактической работе с учащимися, проводимой в данном образовательном учреждении.
2. Анкетирование учащихся (тест «Незаконченные предложения»).

Инструкция: «Ребята, я провожу небольшое исследование. Пожалуйста, продолжите семь предложений. Листочек можно не подписывать»

1. Курение - это …
2. Сигарета в руке – это показатель…
3. Не курить – это значит не …
4. Для того, чтобы бросить курить, нужно …
5. В моей семье курит …
6. Курение в нашей семье – это …
7. Курение дает возможность …
8. Анализ сочинений «История одного курильщика» (может быть предложено учителем-предметником как творческое домашнее задание; в нем нужно описать или сочинить историю жизни или какого-либо эпизода из жизни курящего человека - мужчины или женщины).

При анализе сочинений классный руководитель обращает внимание на следующие моменты:

- Как относится главный герой к курению? Когда он начал и почему курит?

- Позитивный или негативный исход у истории?

- Какое эмоциональное отношение у автора по отношению к герою?

- Какой семейный и личный опыт может быть отражен в этой истории? Какие внутренние установки ребенка можно заметить?

**Ход мероприятия.**

1. **Вводная часть.**

Уважаемые родители! Ваши дети растут, они вступили в подростковый возраст, а это тот период, когда дети быстро меняются, а у родителей возникают новые тревоги и новые вопросы. Один из таких вопросов, о котором действительно стоит задуматься уже сейчас, звучит так: как уберечь моего ребенка от так называемых вредных привычек, от опасных зависимостей – курения, алкоголизма, употребления всевозможных психоактивных веществ. Сегодня мы поговорим о наиболее распространенной проблеме – табакокурении среди несовершеннолетних и о том, что мы вместе можем сделать.

Для начала я попрошу обозначить себя тех родителей, которые курят. Спасибо! А теперь— тех их них, кто не возражает, чтобы его ребенок тоже курил.

Наш экспресс-опрос подтверждает, что даже курящие родители не хотят такой «ноши», как никотиновая зависимость, для своих детей. Социологические опросы 2010г. в России показали, что 62 % курильщиков хотят «завязать» с курением, но они же признаются, что справиться с никотиновой зависимостью не в силах.

Вот почему так важно предупреждать развитие табачной зависимости с раннего подросткового возраста, когда в силу возрастных психологических особенностей у детей возникает желание экспериментировать, чувствовать себя более взрослым.

1. **Основная часть.**

По общероссийской статистике в седьмых-восьмых классах систематически курят 8–12 % учеников, в девятых-десятых – уже 21–24 %.

**Упражнение «Немного фактов».**

О вреде курения можно говорить долго, и сказано уже много. Но все же, предлагаю всем познакомиться с некоторыми фактами, которые родителям стоит держать в арсенале (*листки раздаются нескольким родителям, зачитываются вслух).*

1. В процессе курения организм получает 4 000 вредных соединений, в том числе никотин, смолы, мышьяк, ртуть, синильная кислота и мн.др. По отравляющему воздействию на организм курение равносильно работе на урановом руднике.
2. Жены курильщиков живут на четыре года меньше, чем жены некурящих мужей.
3. Первый владелец компании Мальборо умер от рака легких.
4. Табачный дым вызывает старение кожи, обезвоживая ее и лишая кислорода. Из-за характерного землистого оттенка, дряблости и морщинистости кожи даже введен термин "лицо курильщика".
5. При проведении пластических операций у курильщиков - повышенный риск отторжения кожи.
6. Если в период беременности мать курила, различные психические отклонения у детей встречаются в два раза чаще, чем у некурящих родителей.
7. У курящих подростков объем грудной клетки на 25 % меньше чем у сверстников. Отсюда частые простудные заболевания, отставание в росте и физическом развитии.

К этому я добавлю стоит добавить, что влияние курения на детей и подростков особенно тяжелое. Выкуренная сигарета уничтожает витамины, которые накапливает организм. Тело Организм хуже усваивает кислород, которого и без того не так много получают наши городские дети. Значительно сокращается количество нейронных связей головного мозга. Такие Курящие школьники становятся рассеянны, раздражительны, снижается успеваемость. Это связано как непосредственным влиянием никотина, так и с тем, что желание курить может возникать во время урока, и тогда подросток думает только о том, как поскорее выйти и сделать затяжку.

А теперь вернемся. Скажите, пожалуйста, какой из семи зачитанных вами вслух фактов-аргументов вам больше запомнился? (*родители высказываются*). Как вы думаете, почему? (*потому что был связан с тем, что важно именно для вас, что перекликается с вашим опытом или опытом ваших знакомых).*

У ваших детей, младших подростков восприятие информации еще более избирательно. Они привыкли к огромному информационному потоку, и выхватывают их него только то, что их задевает эмоционально. Поэтому можно сколь угодно говорить ребенку о вреде курения, но это не гарантирует, что он что-то принял к сведению. Подростков не особенно впечатляет информация о болезнях и сокращении продолжительности жизни, связанных с курением, – они не чувствуют реальной угрозы, живут сегодняшним днем, эмоциональными впечатлениями и порывами, а некоторых даже тянет к риску.

Это значит, что информирование – лишь одно из направлений профилактики курения, и оно должно учитывать возрастные и индивидуальные особенности подростков. Подход к профилактике курения должен быть комплексным – со стороны общества, школы и семьи. Что делает наша школа в этом направлении? (*педагог информирует родителей о правилах, действующих против курения в школе, о профилактических мероприятиях, проводимых и запланированных в школе и в классе).*

Но все эти усилия будут эффективны лишь при условии вашей, уважаемые родители, поддержки, поскольку роль семьи в формировании устойчивости ребенка против зависимостей огромна, и переоценить ее невозможно.

**Анализ теста «Незаконченные предложения».**

Чтобы исследовать отношение наших детей к теме курения, недавно им был предложен короткий тест «Незаконченные предложения». Вот некоторые итоги, с которыми я хотела бы вас ознакомить. (*Педагог приводит наиболее частые ответы, анализирует намечающиеся «слабые места» и факторы риска).*

**Работа в группах**. Итак, давайте проясним, почему дети начинают курить? Каковы их мотивы? Прошу вас объединиться в 3 группы и подготовить краткий ответ на вопрос: *(3 мин на обсуждение, затем дискуссия)*

1. Почему начинают курить мальчики?
2. Почему начинают курить девочки?
3. Что, по вашему мнению, нужно сделать, чтобы помочь подростку бросить курить.
4. Что, по вашему мнению, нужно сделать, чтобы подросток не начал курить.
5. Итак, резюмируем все прозвучавшие мнения (*запись на флип-чарте или доске)*. Психологически можно выделить *три главных мотива* курения подростка закурить:
6. подражание,
7. стремление к взрослости,
8. любопытство, стремление все попробовать.

**Подражание** может быть как неосознанным (когда курят родители и сигареты становится нормой жизни), так и осознанным, когда подросток стремиться понравиться какому-то человеку или просто «быть как все» в своей компании.

Если вы подозреваете дурное влияние на ребенка курящих приятелей, поинтересуйтесь его мнением о курении, выслушайте спокойно, выскажите свое отношение к этому («Мне бы очень не хотелось, чтобы ты курил, потому что твое здоровье для меня - самое ценное». «Тебе сейчас трудно в это поверить, но привычка формируется незаметно, каким бы сильным и независимым не был человек. Сейчас решаешь ты, потом она эта привычка будет решать за тебя», «Я верю, что ты сам способен выбирать, что тебе нужно, а что нет, ведь ты не тот человек, которого легко развести на «слабо»; «Я переживаю, когда думаю, что друзья тебе предлагают сигареты, а отказать, наверное, очень трудно». Ваши ребенок слышит Вас, если Вы искренни, даже если внешне он этого не показывает. Если контакт между вами есть, поговорите о том, что поступать «не как все» иногда опасно, для этого нужна определенная смелость и воля. Но вы верите в него, потому что помните, как он бесстрашно защищал девочку, как отстаивал свое мнение в споре… Подростки больше верят примерам и коротким уверенным утверждениям, чем пространным нравоучениям. При необходимости, подскажите подростку разные способы отказа, поощряйте его поступки, когда решал сам за себя, а не из «стадного чувства».

И второй еще один важный момент – можно стоит поговорить о том, что вообще такое мода вообще. Общест­венное мнение по поводу того, что считается модно, «круто», ме­няется. В 1960-е годы, во времена расцвета культуры хиппи, музыкан­ты старались превзойти друг друга по степени саморазрушения. Больше выпить, больше выкурить, максимально истощить себя считалось их девизом. Такой образ жизни привел к ран­ней смерти многих кумиров. Все это осталось в прошлом. Сейчас «звезды» огромное внимание уделяют сохранению своего здоровья. Они ходят в спортивные клубы, у них личные тренеры, они сознательно принимают участие в многочисленных спортивных шоу, чтобы пропагандировать здоровый образ жизни. «Круто» для них – значит быть здоровым; «круто» – значит развиваться, «круто» – это значит к чему-то стремиться, стильно выглядеть, следи­ть за собой.

 Второй мотив курения - **стремление к взрослости** – важная черта подростка, помогающая ему становиться личностью, но не все дети имеют возможность это стремление реализовать в чем-то позитивном – в самостоятельных решениях и ответственном выборе, в продуктивной деятельности, в учебе, школьных делах, увлечениях, спорте, общении со сверстниками. Если в семье родители строят отношения с ребенком как с полноценной, пусть и растущей, личностью – стараются передавать ему посильную ответственность, учитывать выбор, слышать, доверять и договариваться - то проблемы неадекватного самоутверждения у подростков обычно не возникают.

 Если взрослеющий ребенок стал протестовать (открыто или в виде саботажа), отвергать ваше мнение, игнорировать или едко критиковать ваши замечания, знайте, что так выражается его неудовлетворенная потребность в чувстве собственной взрослости, независимости. Ему может доставлять облегчение и неосознанное удовольствие делать так, как родители не разрешают, он «проявляет протест» против их чрезмерного давления и гиперопеки. Таким ребятам важно донести, что сила человека заключается не в том, чтобы делать запретное, что в действительности - это слабость, что а не поддаваться соблазнам – это и есть воля.

Противоположной гиперопеке крайностью воспитания является попустительство в семье, когда ребенок предоставлен сам себе, по сути, заброшен родителями. Эпизодические «чтения моралей» не спасают ситуацию, а только ухудшают психологический климат дома. Доверительные отношения, чуткость к потребностям взрослеющего ребенка – вот основа любой позитивной профилактики зависимостей и отклоняющегося поведения.

Третий мотив подростков – **стремление все в жизни попробовать**. Они рассуждают примерно так: «Если другие могут это делать, то почему бы и мне не попробовать? Почему мне лишать себя удовольствия?» Это любопытство, щекочущая нервы игра. И порой она становится еще заманчивее, если играть в нее запрещают.

У родителей самая важная роль в формировании здорового образа жизни – роль примера. Программа, заложенная с детства – фактор серьезный. Когда родители-курильщики или дедушка умирают от рака легких, доживая свои дни в мучительном кашле, или от инсульта, когда сосуды были атрофированы курением, - это страшно. И такие истории могут действительно сформировать отрицательную установку против курения. Но чаще дети усваивают с детства другое – курить можно, вот взрослые же вокруг курят, значит, и я буду, когда вырасту. И как только подросток чувствует себя «взрослым» (вернее появляется потребность себя так чувствовать), - он тянется к сигаретам.

Вероятность приобщения к табаку в некурящих семьях – значительно ниже. В них детям обычно и объяснять ничего не надо, им неприятен запах сигарет и непонятно, зачем люди тратят деньги на сигареты.

**Что же желать, если кто-то из родителей курит?** Первый путь очевиден - бросить. Сделать этот шаг не только для себя, но и для ваших детей. Если же сил на это не хватает, то по крайней мере не оставляйте сигареты в доступных местах, не провоцируйте любопытство ребенка. Используйте подходящие моменты, чтобы поговорить с ребенком о том, что дает вам эта привычка, и что отнимает. Спросите его мнение. Воздержитесь от любого морализаторства, от любой фальши. Если вы курите, но много лет хотите бросить, то расскажите честно об этом. Возможно, ваш сын сможет быть сильнее вас и не захочет повторять ваших ошибок. Во всяком случае, чтобы у него был есть выбор, Вы должны четко высказать свою позицию – курение в юном возрасте - глупая ошибка, с последствиями которой вы боретесь всю жизнь.

Помогите ребенку выработать тактику поведения в тех случаях, в которых «попались на удочку» вы сами, или в тех ситуациях, которые вероятны у вашего ребенка (например, принуждают или уговаривают приятели, или просто «скучно и нечем заняться», или «хочу расслабиться», или «хочу выглядеть крутым» перед кем-то).

Помните, что если эмоционального контакта с ребенком нет, если доверительный разговор невозможен, жесткий запрет из уст курящего родителя – это фальшь, которую подросток Вам не простит, и более того, вызов, который он с азартом примет и вступит с вами в скрытое или явное противостояние.

В этой связи интересны **эксперименты психолога Джонатана Фридмана.** Он хотел выяснить, сможет ли он помешать мальчикам 7-9 лет играть с интересной игрушкой. Он показывал им пять игрушек, и говорил «Играть с роботом плохо. Если ты будешь это делать, я рассержусь и накажу тебя». Из 22 мальчиков 21 не прикасались к роботу, пока знали, что их могут увидеть и наказать. Через 6 недель к детям пришла лаборантка и все мальчики могли играть любыми игрушками. 77 процентов остановили свой выбор на роботе, который был «запретным плодом».

Со второй группой мальчиков процедура была другая: Фридман не запугивал их наказанием, а разрешил играть со всеми игрушками, сообщив «С роботом играть плохо». Так же, как и в первой группе, только 1 из 22 мальчиков коснулся робота в отсутствие исследователя. Но через 6 недель результаты существенно отличались. Только 23 процента (5 мальчиков) выбрали играть с роботом, хотя это была самая привлекательная из всех предложенных игрушек.

Мальчики первой группы подверглись внешнему давлению. Когда угроза перестала действовать, запрет был нарушен. У мальчиков второй группы «давление» возникло изнутри. Они решили для себя, что «не хотят трогать робота».

И хотя наши дети постарше, чем мальчики в эксперименте, вы можете извлечь свои выводы из этого исследования. Серьезная угроза «Если поймаю, руки оторву!» - будет действовать, но только в присутствии родителей, или когда разоблачение весьма вероятно.

**Как убеждать подростка?**

Для одного ребенка будет достаточно, если Вы скажете «Курить глупо и вредно. Я надеюсь, ты не будешь этого делать». Другому, возможно, придется добавить: «А если ты это сделаешь, очень огорчишь меня». Третьему нужно выдвинуть вескую причину, чтобы она которая бы «работала», и выбор подходящего довода – серьезная задача родителей. Кроме тех аргументов и примеров, которые сегодня звучали, вы сможете найти и другие, которые могут подействовать именно на ваших детей. Информации сейчас много, и она доступна и для вас и для подростков, стоит только немного исследовать вопрос. Ваши совместные усилия стоят того, ведь внутреннее убеждение ребенка, что курение для него неприемлемо, что он сам этого не хочет, убережет его от давления сверстников и в ситуации скуки, когда вас рядом не окажется.

Этот способ действенен в отношении и других форм нежелательного поведения – вранье, употребление алкоголя и т.д.

**Как помочь ребенку отказываться от опасных предложений?**

Для начала спросите, как бы он отказался, если бы ему предложили закурить или просто поучаствовать в чем-то сомнительном. Устройте мозговой штурм способов отказа, предложите все членам семьи поучаствовать в нем, предлагая варианты. Пусть подросток выберет те, которые ему нравятся. Поиграйте! Прорепетируйте, как это могло бы быть. Воодушевляйте его во время репетиции: «У тебя отлично получается!», и подробно опишите ему, что в его позе, фразе, интонации, выражении лица было особенно убедительным. Важно, чтобы выбранные способы не провоцировали агрессию. Например, высказывание «Курят только дураки, а я не буду» вызовет желание наказать обидчика. Более удачный вариант: «Многие курят и им даже нравится. Мне не нравится, и я не хочу».

 *Давайте проведем небольшой мозговой штурм.* Обсудим ситуацию, когда подростку предлагают закурить друзья. Предложите различные варианты отказа.

Родители также могут помочь подростку сформировать **критическое отношение к рекламной информации**. Объясните, что за красивыми картинками и заманчивыми образами стоят финансовые интересы людей. Ребенок может спросить: «Почему же рекламируют то, что вредно?» Ответить можно так: «Реклама не запрещена. Люди сами должны думать и различать ловушки в рекламе, чтобы в них не попадать».

А закончить нашу встречу мне хочется отрывком из одного сочинения, которое написал каждый подросток в нашем классе: «История одного курильщика» *(педагог зачитывает вслух наиболее эмоциональный отрывок).*

1. **Завершающая часть.**

Дорогие родители! Если вы общаетесь со своим ребенком, интересуетесь его мнением, а спрашивая, еще и внимательно слушаете ответ; если вы не паникуете падаете в обморок от услышанного, не даете готовых советов, не выносите приговоров, то ваш ребенок будет доверять вам свои опасения или проблемы, прислушиваться к вашему мнению. И тогда вы всегда сможете быть рядом и поможете избежать опасных ошибок. Я желаю вам взаимопонимания и во всех смыслах свежего воздуха в ваших семьях!

Напишите, пожалуйста, что сегодня для Вас было важным, с чем Вы уходите (*листы обратной связи*).

Сегодня я понял, что…

Было интересно узнать …

Надо попробовать …

Мой ребенок …

**Использованные источники:**

1. Журавлёва И.В. Здоровье подростков: социологический анализ. Москва. Институт социологии РАН. 2002. – 240с.
2. Организация профилактики рискованных видов поведения в образовательной среде г.Екатеринбурга. Сборник материалов IX научно-практической конференции. 2004г. – 77с.
3. Татьяна и Владимир Лозовые. Практика зависимостей: семья. Пособие для родителей. Екатеринбург: Издательство Дома учителя, 2001г. – 96 с.
4. Культура здоровья школьников. 5-11 классы. Комплексно-тематические занятия. Под ред. К.Е.Безух. Волгоград: Учитель. – 263 с.
5. <http://ne-kurim.ru/articles/stat/podrostkovoe-kurenie/>

[www.fom.ru](http://www.fom.ru), http://ne-kurim.ru