

Беседа для родителей

«В счастливой жизни нет места вредным привычкам»

I. Постановка проблемы.

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь. Вредные привычки... Говоря это, мы понимаем, что речь пойдет о табакокурении, алкоголизме, наркомании. Вы скажете, что слишком рано начинать этот разговор, что ваши дети еще малы. Но, к сожалению, статистика и психологи говорят о том, что как раз в этом возрасте дети пробуют пить и курить, так как именно в этом возрасте очень высока тяга к разного рода экспериментам. Что же делать родителям в такой сложный период, чтобы избежать ошибок в воспитании, приводящих детей к пристрастию к табакокурению, алкоголю и т. п.? Вот об этом и будет наш разговор.

II. Понятие о вредных привычках.

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь. Можно назвать множество вредных привычек. Однако злоупотребление алкоголем, курение и наркомания составляют особую группу вредных привычек, относящихся к так называемым пагубным пристрастиям. Это привычки пагубные, а значит особенно вредные, порой губительные.

Пагубные пристрастия – это те привычки которые обязательно превращаются в самоцель и постепенно в той или иной мере подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность. Кроме того, они отличаются от всех других привычек совершенно особым характером подкрепления: это специфический, так называемый наркотический эффект. Этот эффект выражает свойство наркотического вещества оказывать совершенно особое воздействие на центральную нервную систему человека, проникать в самые глубокие ее отделы, с функционированием которых связаны такие важнейшие психологические механизмы, как механизм потребностей, механизм эмоций, механизм воли. В результате человек попадает в глубокую зависимость от вещества, оказывающего такой эффект.

Взаимоотношение человека с наркотическими веществами, будь то никотин (курение) или алкоголь, складывается из нескольких стадий – стадий развития наркомании.

Первоначально прием наркотического вещества обычно вызывает защитную реакцию, объясняемую его токсическим действием. Это может быть тошнота или рвота, головная боль и т. д. Однако при повторных приемах уже начинает выявляться эйфория, а защитная реакция постепенно ослабевает. Затем состояние эйфории становится для человека потребностью – без него он уже не может обходиться. Постепенно в результате повторных приемов наркотика зависимость человека от него еще более возрастает. И вот на этом этапе человеку уже трудно вылечиться, так как уже сформирована жесткая зависимость состояния человека, его физического и психического самочувствия от введения наркотического вещества (никотина, алкоголя и т. п.). И тут уже беседы с ребенком о вреде, например, курения бессмысленны.

Что же должны знать родители, чтобы не допустить такого развития событий, вовремя заметить и предотвратить надвигающуюся беду? Что нужно делать, чтобы дети не приобщались к курению, алкоголю?

О правилах эффективного общения.

П р о в е р ь т е с е б я: соблюдаете ли вы правила эффективного общения.

Памятка для родителей

«Как слушать ребенка»

Правило 1. Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого

выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы «убьете» сразу трех «зайцев»:

- ребенок убедится, что вы его слышите;
- ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
- ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Правило 2. Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

Правило 3. Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов, улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

Правило 4. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

Правило 5. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...».

Тренинг защиты.

Как же подготовить ребенка, сформировать у него умение отказывать в ответ на предложение закурить?

Попробуйте периодически выполнять тренинг, каждый раз немного изменяя задание.

Вот несколько вариантов:

а) можно спросить ребенка, как бы он отказывался, если ему предложат выпить, закурить, нюхать клей и т. п.;

б) устройте семейный «мозговой штурм». Вместе с ребенком придумайте как можно больше способов отказа. Пусть ребенок выберет те, которые ему нравятся. Предложите всем членам семьи проиграть выбранные способы. Так ребенок узнает о разных вариантах одного и того же способа отказа в ситуации сомнительных предложений. Предложите ребенку самому проиграть несколько раз каждый способ. Поддерживайте, воодушевляйте его во время «репетиции». Хвалите, когда ребенок особенно убедителен, так вы закрепите желаемое поведение: «У тебя отлично получается. Я очень рада. И я уверена, что ты сможешь отказаться».

Будет полезно, если вы подробно опишите ему, что его поза, выражение лица, интонация делают его отказ особенно убедительным.

Важно, чтобы выбранные способы были не агрессивными и не провоцировали группу приятелей. Например, высказывание «курят только дураки, а я не буду» вызывает скорее агрессивную реакцию группы и желание наказать обидчика. Более удачной может быть такая фраза: «Многие курят, и им даже нравится. Мне не нравится, и я не хочу».

в) Найдите несколько минут, чтобы заполнить анкеты и узнать, какими защитными качествами уже обладает ваш ребенок и какие защитные ресурсы ему необходимы. Для этого заполните анкеты независимо друг от друга, отметив галочкой те утверждения, которые вам кажутся справедливыми. Затем попросите ребенка поделиться с вами его ответами и покажите ему свою анкету.

Что получилось? У вашего ребенка больше защитных качеств, чем вы ожидали? Меньше? Его представления о себе, своей семье не совпадают с вашими?

Вместе поговорите об этом.

Анкета для детей

1. Я чувствую любовь и поддержку семьи.
2. Я всегда могу серьезно поговорить с родителями.
3. Я часто разговариваю с родителями на разные темы.
4. Я могу обратиться за помощью не только к родителям, но и к другим взрослым

5. Родители интересуются моей учебной, иногда помогают делать домашние задания и посещают школьные мероприятия.
6. В моей школе хорошо.
7. Родители наказывают меня, когда я нарушаю правила, принятые в семье.
8. Когда я куда-то иду, родители спрашивают, куда я иду, с кем и когда вернусь домой.
9. Вечером я могу гулять вне дома допоздна.
10. Мои друзья хорошо учатся, не курят и не употребляют алкоголь.
11. Я занимаюсь музыкой.
12. Я занимаюсь в спортивной секции.
13. Я занимаюсь спортом вне школы.
14. Я стараюсь хорошо учиться.
15. После окончания школы я хочу учиться дальше.
16. Мои оценки «4» и «5».
17. Ежедневно не менее часа я учу уроки.
18. Мне нравится помогать людям.
19. Мне безразличны катастрофы и стихийные бедствия, такие как голод.
20. Я умею принимать решения.
21. Я легко нахожу друзей.
22. Я доволен (довольна) собой.
23. У меня будет счастливая жизнь.

Анкета для родителей

1. Дома мой ребенок окружен теплом и заботой.
2. Когда мой ребенок хочет со мной серьезно поговорить, я к этому готов (готова).
3. Я часто серьезно разговариваю с ребенком.
4. Кроме меня, мой ребенок имеет возможность посоветоваться с другими взрослыми.
5. Я интересуюсь тем, как мой ребенок учится, иногда помогаю делать домашние задания и посещаю школьные мероприятия.
6. В школе, где учится мой ребенок, доброжелательная атмосфера.
7. Я отчетливо выражаю свои требования к поведению моего ребенка.
8. Я устанавливаю правила поведения и наказываю ребенка за нарушение правил.
9. Когда мой ребенок уходит из дома, я знаю, куда он пошел, с кем и когда он вернется.
10. Я не разрешаю моему ребенку гулять вне дома допоздна.
11. Друзья моего ребенка влияют на него хорошо. Они хорошо учатся, не курят, не употребляют спиртные напитки и т. п.
12. Мой ребенок занимается музыкой (не менее одного в неделю).
13. Мой ребенок занимается в спортивной секции.
14. Мой ребенок старается хорошо учиться.
15. Мой ребенок продолжит образование после окончания школы.
16. Мой ребенок готовит уроки как минимум шесть часов в неделю.
17. Мой ребенок стремится помогать окружающим.
18. Моему ребенку безразличны глобальные катастрофы и стихийные бедствия, такие как голод.
19. Мой ребенок умеет принимать собственные решения.
20. Мой ребенок легко находит друзей.
21. Мой ребенок умеет принимать разумные решения.
22. Мой ребенок думает о своем будущем.
23. Мой ребенок надеется на счастливое будущее.

III. Заключительное слово классного руководителя.

От творческого потенциала родителей, совершенствования воспитания в семье зависит, каким станет ребенок, как сложится его судьба, кем он будет.

Если ребенок чувствует себя в семье комфортно, вряд ли он станет пробовать какие-либо наркотические вещества. Но если ребенок испытывает чувство одиночества, если в трудную минуту ему не у кого найти поддержку и защиту, то эти средства могут стать для него тем, чего ему не хватает в жизни.

Любите своих детей, общайтесь с ними как можно больше и тогда вам не придется в недоумении ставить перед собой вопросы: «Почему мы с сыном (дочерью) чужие?», «Что с ним (с ней) происходит?» и «Что делать?».