

БАТЬКІВСЬКІ ЗБОРИ

Підліток і шкідливі звички

1. Поповнити знання батьків щодо причин і ознак паління, вживання алкоголю, наркотичних речовин підлітками.
2. Запевнити батьків у необхідності обговорення в родині проблеми паління і алкогольної залежності.
3. Визначити найбільш ефективні методи боротьби у підлітовому віці зі шкідливими звичками.

Коментар: для проведення зборів соціальний педагог заздалегідь доручає учням намалювати етикетки для пляшок спиртних напоїв, для пачок цигарок, такі, щоб, подивившись на них, людині не захотілося б пробувати речовини, які там знаходяться. Напередодні зборів організовує з учнівських малюнків виставку. Соціальний педагог проводить анкетування учнів та батьків.

Анкета для учнів «Мої думки щодо цигарок»

Закінчи речення:

1. Паління — це _____
2. Цигарка в руці — це показник _____
3. Для того, щоб кинути палити, потрібно _____.
4. Паління дає мені можливість _____.

(Учитель може додати речень на свій розсуд, а також провести аналогічне анкетування на тему алкоголю.)

Анкета для учнів «Я та алкоголь»

(Пропонується учням, якщо у класі виявлено випадки вживання алкогольних напоїв)

1. Чи пам'ятаєш ти, в якому віці вперше спробував алкоголь? _____
2. Що це був за напій? _____
3. Хто тобі його запропонував? _____
4. Як ти поставився до цієї пропозиції? _____
5. Як часто ти вживаєш спиртні напої? _____
6. Що може послужити приводом для вживання алкоголю? _____
7. Ти сам купуєш алкоголь чи тебе пригощають? _____
8. Які у тебе виникають відчуття під час вживання алкоголю? _____
9. Чи сварять тебе батьки за вживання алкоголю? _____
10. Як ти реагуєш на зауваження батьків? _____
11. Чи пропонують тобі спиртні напої твої рідні? _____
12. Ти відмовляєшся чи п'єш разом із ними? _____
13. Скільки ти можеш випити за один раз? _____

Анкета для батьків

1. Наш син/дональка вживає спиртні напої:

- а) інколи;
- б) ніколи;

- в) рідко;
- г) часто.

2. Ми як батьки:

- а) намагаємось із цим боротися;
- б) не бачимо нічого страшного, якщо дитина іноді вживає спиртне;
- в) сподіваємось, що все минеться само собою.

3. У нашій родині ми вживаємо спиртне:

- а) дуже рідко;
- б) у свята;
- в) як усі;
- г) ніколи;
- д) коли в цьому є потреба.

4. Друзі нашого сина/доночки:

- а) зовсім не вживають алкоголь;
- б) п'ють лише легке спиртне;
- в) п'ють досить часто;
- г) п'ють інколи;
- д) не можуть обійтись без спиртного.

5. Ми вважаємо, що в родині:

- а) можна обійтись без вживання спиртних напоїв;
- б) неможна обійтись без вживання спиртних напоїв;
- в) все залежить від ситуації;
- г) можна вживати спиртне, але лише у великі свята.

На дощі написано вислови:

«Потрібно підтримувати міцність тіл», щоб зберегти міцність Духа». (Б. Гюго)

«Від вина гине краса, вином скорочуються молодість». (Гораций)

«Жодне тіло не може бути на стільки міцним, щоб вино не могло зашкодити йому». (Плутарх)

Хід зборів

Бесіда.

Звичка — друга натура?

Підростають наші діти... Із маленьких безпомічних дітлахів вони перетворюються на підлітків. Зростають діти, і більш серйозними стають проблеми, з якими ми стикаємось.

Сьогодні мені б хотілося запропонувати мам замислитись про шкідливі звички, що підстерігають на життєвому шляху кожну людину, що здатні перекреслити все життя.

Як вберегти свою дитину від куріння, алкоголю, наркотиків? Можливо, ми не знайдемо сьогодні унікального рецепту, але спробуємо розібраться у цій проблемі.

Звичка — друга натура... Як часто ми чуємо ці слова. Кожна людина має багато звичок, як шкідливих, так і корисних. Звички — це автоматизовані дії, які виявляються незалежно від бажань людини. Корисні звички

допомагають нам відчути себе зібраною людиною, організованою, готовою до подолання труднощів. Вони допомагають людині під час стресу, в умовах дефіциту часу. На жаль, у людей — і дорослих, і дітей — самі по собі виникають не лише корисні, але й шкідливі звички. Будь-яка звичка з'являється не випадково. В основі її покладено механізм підживлення. Якщо звичка отримала неодноразове позитивне підживлення, то вона закріплюється і позбавитись її буде важко. Проблему шкідливих звичок вирішують і психологи, і педагоги, зі шкідливими звичками дітей борються і батьки.

Чому підлітки починають палити, вживати алкоголь?

Підлітковий вік — вік становлення. Підліток ще погано знає навколоїшній світ, самого себе. Він поспішає жити, увійти у світ дорослих людей, все хоче попробувати, про все скласти власну думку. Якщо ж до цього додати чимало нових проблем, перші розчарування, драми, то можна зрозуміти, чому саме підліток такий схильний до вживання алкоголю, паління та наркоманії. Результати обслідувань школярів, які мають шкідливі звички, дозволили скласти так званий рейтинг причин, що, на думку самих підлітків, відіграли найважливішу роль у прийнятті ними згубного рішення.

1) Бажання походити на своїх друзів, знайомих, відповідати своїй групі однолітків.

2) Бажання відчути нові приємні відчуття, про які так багато розповідають освічені знайомі.

3) Цікавість, прагнення випробувати себе у новій, майже екстремальній ситуації.

4) Вплив авторитетної для підлітка людини.

5) Прагнення забутися, розслабитися, зняти напругу, неприємні відчуття.

6) Прагнення демонстративного протесту:

Таким чином, найбільш дієвою причиною зачутення підлітків до алкоголю та інших шкідливих звичок є бажання походити на своїх друзів, знайомих, відповідати вподобанням свого оточення.

Чи варто обговорювати з дитиною проблему шкідливих звичок?

Існує дві головні причини, через які батьки ухиляються від розмов з дитиною про тютюн та алкоголь:

— батьки вважають, що не мають права говорити про це, адже самі палять або вживають алкоголь;

— батьки не вважають за необхідне торкатись цієї проблеми, тому що самі не палять і не вживають алкоголь і гадають, що їхнього прикладу для дитини достатньо.

Шановні батьки, в обох випадках ви робите помилку. Незалежно від того, вживаєте ви самі чи ні, розмова на цю тему завжди корисна. Ваша дитина ще не визначилася, тому її може «занести» в будь-який бік. Дуже важливо не ухилятись від запитань дитини з приводу вашої особистої поведінки.

Однак, чим більш відвертими будете ви, тим простіше буде вашій дитині зрозуміти те, що ви говорите. Наприклад, ви можете сказати, що добре розумієте ту шкоду, яку завдає паління, але самі не в змозі позбавитись цієї звички. Якщо у вашій родині ніхто не палить і не п’є, то ви напевне подаєте гарний приклад. Проте, на практиці буває і так, що позитивна атмосфера в родині сама по собі не виховує в дитині протидію зовнішньому впливу. Тож і в цьому випадку підлітку потрібна батьківська порада. Що лі допоможе дитині протистояти біді?

- 1) Внутрішній самоконтроль і визначення життєвої мети (вона, звичайно, може змінюватись, але головне, що така мета є);
- 2) любов до батьків, бажання бути поруч із ними;
- 3) можливість активної участі в суспільному житті (відвідування гуртків, спортивних секцій, студій);
- 4) бажання вчитися, успіхи у навченні;
- 5) визнання і заохочування з боку оточуючих (дитина відчуває свою значимість, повагу до себе).

Ось на ці фактори батьки мають звернути увагу в першу чергу і на їх основі будувати спілкування із дітьми і їхнє виховання.

Як саме потрібно обговорювати з підлітком проблему шкідливих звичок?

Перш за все визначте, що ви хочете донести до свідомості дитини, яку думку сформувати? Пам’ятайте, метою вашої розмови про негативний вплив вживання алкоголю, тютюну — не відгородити дитину від зіткнення із цими речовинами, але навчити приймати розумні рішення, займати правильну і відповідальну позицію при зустрічі з цими речовинами, тобто — уміти накласти на себе обмеження, а стосовно деяких речовин (тютюну, наркотиків) — уміти повністю відмовитись від їх вживання.

У реальному житті існують деякі труднощі дотримання прийнятого рішення, тому обов’язково має бути обговореною тема існування і важливості соціального впливу. Ваша дитина повинна знати про вплив оточення на неї (а також про вплив, який вона може здійснити на своє оточення). Підліток повинен навчитися казати «ні» тому, хто пропонує йому щось погане. Тому батьки мають виявляти інтерес до того, чим займаються друзі їхньої дитини.

Як загартувати дитину настільки, щоб вона могла сказати «ні» спокусі? Відповідь шукають дорослі по всьому світу. Психологи радять батькам поставити перед собою два завдання:

- сформувати в дитини ставлення до спокуси, уміння дати їй точну оцінку і сказати собі: «Так, у світі є багато речей, що приносять задоволення. Деякі з-них небезпечні, і я зумію побудувати своє життя без них»;
- створити умови для об’єднання підлітків навколо позитивних цілей. Фахівці пропонують практичні поради, які можуть виявитись корисними підлітку в певних ситуаціях. Вони пишуть, що відмова від спиртного або наркотиків — не така вже легка справа. Вона потребує серйозного

обмірковування, певної практики і підтримки зі сторони, а головне — сили волі. Психологи пропонують навчити дитину скористуватися найбільш прийнятною відповіддю при відмові від запропонованого наркотику чи алкоголю.

Ось приблизні кліше:

- «Дякую, ні. Це не в моєму стилі»
- «Дякую, ні. Мені час на тренування»
- «Дякую, ні. Мені це не до вподоби»

Форма відмови може бути будь-якою. Важливо, щоб вона була рішучою. Якщо вам вдасться запевнити підлітка, що саме відмова від наркотику, а не його вживання — ознака сили та доросlostі, то ви захистите його від жахливого лиха — наркоманії. Це ж можна сказати і про алкоголь та паління. Було б добре, якби дитина знала, що ті, хто пропонує їй легкий «кайф», можуть бути легко викриті.

Наприклад, зацікавлена у розповсюдженні наркотиків людина зазвичай каже:

1. «Наркотики вживають сильні і талановиті люди».

Фактично: всі вони, якщо навіть були такими, дуже скоро втратили свої силу і талант.

2. «Наркотик робить людину вільною».

Фактично: наркомани абсолютно вільні від радоці життя.

3. «Наркотики бувають «всерйоз» і «не всерйоз» — від них завжди можна відмовитись».

Фактично: вони перетворюють життя на безкінечну боротьбу за існування.

4. «Наркотики допомагають вирішити життєві проблеми».

Фактично: вони перетворюють життя на суцільну проблему.

5. «Наркотики, як пригодницький роман — позбавляють від нудьгування і прози життя».

Фактично: позбавляють, але разом із життям.

Як дізнатися, що дитина щось вживає?

Багато батьків побоюються того, що їхня дитина робить чимало небезпечних речей, а вони про це не підозрюють. Вони хотіли б знати, як це можна визначити, якщо зловживання дійсно існує. Однак, не дивлячись на те, що симптоми вживання відомі, навіть якщо ви будете тримати в руках аркуш зі списком таких симптомів, неможливо визначити, що саме вживає ваша дитина. Тому можна дати добру пораду: якщо поведінка вашої дитини стала не такою, як зазвичай, ви можете, не ставлячи прямих запитань, розпитати, чи не вживає вона якихось речовин?

Батьки мають обов'язково звернути увагу на такі зміни у поведінці дитини:

1. Раптова зміна дружів.
2. Різке погіршення поведінки.
3. Зміна у харчуванні, смакових звичках.

4. Випадки забудькуватості, недоладної мови.
5. Різки зміни настрою.
6. Повна втрата попередніх інтересів.
7. Раптові порушення координації рухів.
8. Часте згадування наркотиків, алкоголю під час жартів та розмов.
9. На фоні повного здоров'я — розширені зіниці, почервонілі очі, кашель, нежить, блювання.

Однак бути уважним до дитини — це не значить пильно наглядати за кожним її кроком і підозрювати в усьому поганому. Це значить — любити і підтримувати її. Дуже давно відома американська акторка Марлен Дітріх так сказала про свою матір: «Міцніше підлоги під ногами, коли я була маленькою. Міцніше скелі, коли потрібна була підтримка, й набагато міцніше скелі в мить, коли стоїш без допомоги і готовий бігти стрімголов».

Педагогічний практикум для батьків.

1. Батькам пропонується обговорити питання.

- 1) Чи вважаєте ви за необхідне відзначати свята вживанням алкогольних напоїв? Чому?
- 2) У вашої дитини наближається день народження. Він хоче придбати пляшку вина. Ваші дії?
- 3) Випадково ви знайшли у кишені куртки вашої дитини цигарки, запальничку. Ваші дії?

2. Соціальний педагог розділяє батьків на три групи. Кожній групі пропонується розробити перелік аргументів для підлітків щодо небезпеки шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків).

Перелік може розпочинатися, наприклад, таким висловом: «Паління шкідливе і небезпечне, тому що:...».

3. Після виступу батьків соціальний педагог роздає їм роздруковані пам'ятки із запитаннями, що примусять підлітка замислитись і правильно повестись у випадку, коли йому запропонують наркотичні речовини.

Пам'ятка для підлітків

- 1) Чому, з якою метою пропонують безкоштовно речовину, що коштує дорого і яку можна дістати лише за гроші або в обмін на цінні речі?
- 2) Вживає наркотики людина, яка пропонує їх тобі, чи лише «пригощає» інших?
- 3) Якщо вона сама не вживає наркотик, то навіщо пропонує його іншим? Якщо ж вживає, то чи може без нього обходитись? Коли стверджує, що так, як це може довести на дії?
- 4) Свою відмову від пропозиції спробувати наркотик можна супроводжувати такими висловами: «У мене алергія», «Я підтримую форму спорту», «Мені час на побачення».

Підсумки зборів.

Підліток прагне вирватись з-під диктату дорослих. Як свідчать життєві спостереження, ми всі не дуже любимо прислухатись до чужої думки. А

дитині тим більше хочеться випробувати себе без будь-чиеї допомоги, поради. Тож не позбавляйте її цієї нагоди, наскільки це можливо. Навчіть дитину приймати правильні рішення самостійно, і ви самі відчуєте, що це — запорука її щасливого життя і вашого спокою.

На останок нашої зустрічі пропоную вам, шановні батьки, сформувати принципи підтримки дитини, які вбережуть її здоров'я і щастя вашої родини:

- терпимість;
- увага;
- тактовність і делікатність;
- обов'язкове дотримування слова як важливого інструменту в родинних стосунках;
- уміння поставити себе на місце дитини;
- гнучка система контролю, яка не пригнічує підлітка, а підтримує його;
- ознайомлення підлітка з науковими фактами й відомостями про шкоду наркотиків, паління і алкоголю.