**РОДИТЕЛЬСКИЙ КЛУБ « Мы вместе!»**

**ТЕМЫ ВСТРЕЧ 2023г**

**ТЕМА: ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

**Цитата дня:**

*Порокам, что заводят в Ад,*

*Мы скажем дружно «Нет!».*

*Пусть расцветает счастья сад,*

*Жизнь длится сотни лет!*

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

***Задачи:***

- обозначить масштабы подросткового курения, алкоголизма и наркомании;

- определить причины подросткового табакокурения и алкоголизма;

- выработать способы реагирования;

- способствовать формированию у родителей желания помочь собственному ребенку в преодолении вредных привычек.

***Форма проведения:*** родительское собрание.

***Вопросы для обсуждения****:*

1. Что такое привычка?
2. Какие бывают привычки?
3. Когда появляются привычки?
4. Где и как дети приобретают привычки?

**Ход собрания**

**1. Вступительное слово**

Давайте вначале поговорим о привычках вообще и начнем с небольшого практикума.

Рассмотрим несколько ситуаций.

**Ситуация 1. Ситуация первая. Ребенок говорит неправду**

Наверняка это случалось и до того, как малыш пошел в школу. Но вранье маленького ребенка достаточно безобидно. А вот ложь, касающаяся школьных проблем, доставляет серьезные неприятности и ставит иногда родителей в крайне неловкое положение.

Что делать, когда ребенок врет?

* Постараться понять ребенка, в какой бы ситуации он ни оказался.
* Исключить жесткие наказания, в том числе за ложь.
* Как можно чаще демонстрировать ребенку свою любовь, а не воспитательные принципы.
* Постараться самим, особенно при детях, не ссылаться на мнимую болезнь, сильную занятость и т.д., чтобы избежать выполнения обременительных для вас  обязанностей. Если ребенок возьмет с вас пример, ему сложно будет объяснить, что  врать не хорошо.

**Ситуация 2. Ребенок ябедничает**

В начальной школе у детей складываются первые серьезные дружеские отношения со сверстниками, но привычка ябедничать отнюдь не способствует хорошему общению с коллективом.

Причины, по которым дети ябедничают, кроются в отношениях со взрослыми. Возможно ребенку не хватает внимания и общения. Поэтому он хочет казаться лучше, заслужить похвалу родителей, учителя и ребят.

Что делать?

* Пресекайте подобные поступки или, во всяком случае, никак их не поощряйте.
* Объясните ребенку, почему не нравятся ябеды.
* Поясните, что жаловаться и «стучать» - не то же самое, что рассказать взрослым о чем-то опасном или угрожающем.

**Ситуация 3. Ребенок берет чужие вещи**

Воровство-это не всегда просто привычка. Маленькие дети могут просто не знать о том, что вещи бывают чужими. А в воровстве школьников часто кроется желание обратить на себя внимание взрослых. Однако, если человек крадет чужие вещи, не обращая внимания на свое окружение и обстоятельства, и если ситуация не меняется с возрастом, значит, это уже не поступок, а болезнь. Все же чаще дети воруют по другим причинам. Обычно мелкие кражи совершают ребята их неблагополучных семей, где они не чувствуют заботы и любви. Внимание к ним проявляется, только когда происходит что-то неординарное. А обделенный внимание ребенок рад даже наказанию или скандалу.

Что делать?

* Ни в коем случае не наказывать детей физически. Ограничиться рассказом о своей и чужой собственности. Постараться объяснить ребенку, что, даже если он в чем-то очень нуждается, воровство-не способ решения проблемы.
* Не осуждать его публично. С плохой репутацией справиться сложнее, чем просто исправить некрасивый поступок.
* Не делайте негативных прогнозов относительно будущего своего чада и не озвучивайте их ему.
* Не напоминайте все время о проступке и не уделяйте ему слишком большого внимания.

**Ситуация 4. Ребенок грызет карандаш**

Многие дети, когда волнуются или раздумывают над сложной задачной, любят крутить или грызть карандаш, линейки, ручки. Родители часто видят в этом вредную привычку, в то время как психологи считают такое поведение первым признаком хронической усталости и стресса.

Что делать?

* Постараться не давить на ребенка: «Ты должен это сделать во что бы то ни стало».
* Даже если успехи ребенка кажутся вам недостаточными, не делайте из этого проблему не требуйте от него слишком много.

**Ситуация 5. Ребенок говорит плохие слова**

Не справедливо списывать эту привычку на влияние школы: ругательства ребенок узнает задолго до того, как идет в первый класс. И, конечно, сам их произносит до тех пор, пока не поймет, что это неприлично. В подростковом возрасте ребенок часто ругается опять же, чтобы почувствовать себя взрослым и независимым.

Что делать?

* Не использовать в своей речи ненормативную лексику.
* При первом новом «словечке» вашего чада спокойно объясните ему, что так говорить не стоит.

Все ситуации разбираются с родителями и ими же даются рекомендации по дальнейшему поведению, выхода из сложившейся ситуации.

**2. Выступление врача нарколога**

Вы сейчас говорили о вредных привычка, я хочу с вами поговорить о наиболее серьезных вредных привычках, о которых мы узнаем иногда в самую последнюю очередь. Это табакокурение, алкоголизм и наркомания.

Опросы, проводимые в крупных российских городах, показывают, что возрастная планка знакомства с одурманивающими препаратами снижается каждый год и сегодня она на уровне 10-11 лет.

 Сейчас основная проблема страны – это ПИВНОЙ АЛКОГОЛИЗМ,который ведет к деградации поколений, с наглядным проявлением чего мы уже сталкиваемся на каждом шагу, во дворах, подъездах. По статистике Минздрава РФ в Москве около 60% молодежи страдает пивным алкоголизмом.

Будучи уверенными, в том, что дети «ничего не знают» об алкоголе и табаке, взрослые не считают нужным специально объяснять, чем опасно знакомство с этими веществами. Между тем установлено, что уже к 7-9 годам мальчики и девочки обнаруживают определённую осведомлённость в отношении одурманивающих веществ. Младшие школьники знают и могут перечислить довольно много марок табачных изделий, наименований алкогольных напитков. Они имеют представление и о том, как действует никотин и алкоголь на организм человека, даже если личного опыта использования этих одурманивающих веществ у них нет: возникает головокружение, меняется настроение и т. д. Информированность «в теме» довольно противоречива. С одной стороны, дети, конечно «в курсе», что употребление алкоголя и курение опасны для здоровья. Однако они далеко не всегда понимают и могут объяснить, в чём конкретно заключается эта опасность, повторяя традиционные «страшилки» взрослых: «Если будешь курить - заболеешь, от вина живот будет болеть» и т. д.

С другой стороны, дети почти ежедневно оказываются свидетелями сцен, демонстрирующих «привлекательность» одурманивающих веществ или, во всяком случае, их «безвредность»: реклама пива на экране телевизора, праздничное застолье дома, курящие на улице люди. … В сознании ребёнка возникает так называемый когнитивный (информационный) диссонанс – одновременное присутствие противоречивых сведений об алкоголе или курении. Именно этот когнитивный диссонанс является основой для возникновения любопытства к одурманивающим веществам. Ребёнку становится интересно: а что же на самом деле представляют эти «таинственные» вещества? Почти треть младших школьников утверждают, что хотели бы попробовать алкоголь, не прочь покурить.

Сегодня возраст начала приобщения к одурманивающим веществам постоянно снижается. Есть дети, уже в 6-7 лет попробовавшие вино за праздничным столом или вместе с приятелями тайком покуривающие в подъезде. Чем раньше ребёнок знакомится с одурманивающими веществами, тем выше риск того, что в более «зрелом» возрасте у него возникнет пристрастие к алкоголю, курению.

**Возрастные особенности, способные провоцировать риск раннего приобщения к алкоголю и курению.**

В младшем школьном возрасте ребёнок проходит через так называемый кризис 7 лет. Он связан с изменением социальной позиции ребёнка. Теперь он школьник. У него новые обязанности и возможности, новое окружение, он знакомится с множеством людей – учителями, одноклассниками и т. д.

Считается, что кризис 7 лет – это рождение социального «Я» ребёнка.

Изменение самосознания приводит к переоценке ценностей. Теперь наибольшую значимость для ребёнка представляет всё, что так или иначе связано со школой, - школьные успехи, отношение учителя, отношение одноклассников и т. д. Для ученика его ситуация в школе – мощный источник положительных или отрицательных эмоций.

Ситуация в школе во многом может повлиять на формирование определённого отношения к алкоголю и курению. Ребёнок, не нашедший себя в школе, чувствующий себя изгоем, пытается найти способы компенсации позиции отстающего. Тут все способы хороши, в том числе и попытки продемонстрировать свою самостоятельность, используя «вещества взрослых». Причём если в младшем школьном возрасте это просто демонстрация, то впоследствии для подростка это становится и способом получения положительных ощущений, избавления от неприятных переживаний, связанных, в том числе и со школой.

Во – первых, взрослым необходимо позаботиться о том, чтобы у ребёнка не формировался комплекс неполноценности (или сделать всё, чтобы избавить ребёнка от этого комплекса). Нужно дать ему шанс почувствовать себя хоть в каком-нибудь деле успешным. Это может быть спорт, опека младшего брата – любая деятельность. Во-вторых, важно замечать любые, даже малейшие, продвижения в учении. Эффективно и действенно сравнение его сегодняшних результатов с вчерашними.

Наиболее типичной схемой поведения младших школьников является **реакция имитации,** или подражания. Через эту стадию проходит практически каждый ребёнок, копируя черты человека, который наиболее авторитетен для него. Чаще всего таким образцом для младшего школьника являются его родители. И тут особое значение имеет отношение взрослого к одурманивающим веществам. Не случайно в семьях, где есть курильщики, дети раньше приобщаются к курению.

Ещё одна поведенческая реакция - это демонстрация своей «взрослости», отражающая **стремление к самостоятельности.** Зачастую способом такой демонстрации становится курение или знакомство с алкоголем. Чтобы ребёнок выбрал другие способы самоутверждения, необходимо создать условия, при которых он сможет почувствовать свою значительность, самостоятельность без вреда для здоровья.

**Биологические, психологические, социальные факторы, повышающие риск курения и знакомства с алкоголем.**

**Биологические факторы.** В настоящее время точно установлено, что существует генетически обусловленное нарушение, при котором в организме человека вырабатывается недостаточное количество веществ, «ответственных» за возникновение положительно окрашенных ощущений (недаром эти вещества называют «веществами удовольствия»). Для людей с таким нарушением алкоголь, курение да и наркотики могут представлять особую привлекательность. В этом случае даже единственная проба того или иного одурманивающего вещества чрезвычайно опасна, поскольку зависимость от химического стимулятора формируется чрезвычайно быстро. Необходимо с раннего возраста учить его иным - не наносящим ущерба здоровью - способам регуляции своего состояния. Особое значение здесь приобретают занятия спортом, закаливание, повышающие общий тонус организма.

Помимо биологических факторов риска свою негативную роль могут сыграть и некоторые характерологические особенности ребёнка. В данном случае речь идёт об акцентуации характера. Психологи определяют акцентуацию как чрезмерное заострение некоторых личностных черт. В зоне риска находятся дети с неустойчивым типом акцентуации характера. Для них характерны быстрая переключаемость, неспособность длительное время сосредоточиваться на выполнении задания, повышенная утомляемость даже при не очень сложной работе. Начиная какое-то дело, они часто не доводят его до конца. Их отличают резкие перепады настроения, жажда развлечений, поиск новых ощущений. Поэтому такие дети легко идут на «эксперименты» с алкоголем и приобщаются к курению. Причём именно возникающий при этом эффект изменённого состояния для них чрезвычайно привлекателен.

Особого внимания требуют и дети с истероидным типом акцентуации. Их отличительной чертой является стремление постоянно быть центром внимания окружающих. Часто им даже не важно, хвалят их или осуждают, главное, чтобы именно они были «темой разговора». Ради популярности они готовы совершать даже те поступки, которые в душе не одобряют. Поэтому такие дети могут пробовать алкоголь и курить даже не потому, что им это нравится, а чтобы выделиться, подчеркнуть свою непохожесть, «взрослость».

**Особенности семейного воспитания.** Огромное значение имеет нравственная атмосфера в доме, эмоциональная близость и доверие домочадцев друг другу.

Очень опасно воспитание по типу гипоопеки, когда дети испытывают явный недостаток внимания со стороны взрослых, оказываются предоставленными сами себе. Причины гипоопеки могут быть разные. Это и явное пренебрежение родителями своими обязанностями, и постоянные конфликты между родителями, которые не могут найти общего языка и в пылу борьбы совершенно забывают о сыне или дочери. Но гораздо чаще причина гипоопеки совсем иная - загруженность родителей на работе.

Но опасна не только гипоопека, но и прямо противоположный тип воспитания - гиперопека. В этом случае родители с раннего детства контролируют буквально каждый шаг ребёнка, не давая ему возможности проявить самостоятельность. В результате ребёнок не получает собственного опыта преодоления трудностей, борьбы с неудачами, побед над собой. Привыкнув к постоянному контролю, подчинению указаниям взрослых, мальчик или девочка становятся подвластны любому внешнему влиянию. Они просто не могут отказаться от сомнительного предложения - ведь этому их в семье не научили.

При выкуривании одной сигареты в атмосферу переходят 0,008г никотина и другие вещества сгорания (табачные смолы, углекислый газ, сероводород и т. д.) Никотин - сильнейший нервный яд. Про судьбу бедной лошади, погибающей от капли этого вещества, известно всем. А вот о том, что для человека смертельной дозой является 0,08г никотина (такое количество содержится всего в 10 сигаретах), знают немногие. Понятно, что далеко не весь дым поступает в лёгкие. Курильщику достаётся около 25% этого «дымного букета». Приблизительно 60% рассеивается в атмосфере, а вот 15% попадает в лёгкие окружающих. Кстати, если курильщик в той или иной мере защищён сигаретным фильтром, то про некурящих этого сказать нельзя.

В организме ребёнка механизмы, позволяющие за счёт работы печени, почек, лёгких по возможности быстро освобождаться от токсических веществ, только формируются. Отсюда и печальная статистика: заболеваемость у детей курильщиков простудными инфекциями в 3 раза выше, бронхиальной астмой в 4 раза выше, аллергиями в 2 раза выше по сравнению с детьми из семей некурящих.

**Меры избежания пассивного курения:**

* в семье должно быть запрещено курение в присутствии ребёнка;
* квартиру нужно часто и регулярно проветривать;
* нужно минимизировать воздействие запаха табачного дым
* научить ребёнка правильному поведению в присутствии курящих людей;
* объяснить ребёнку, почему кто-то из его домашних курит, а ему это делать ни в коем случае нельзя.

Это касается не только детей курильщиков, но и мальчиков и девочек из некурящих семей. Ребёнок должен знать, что ему нельзя находиться в одном помещении с курящими. Он может выйти (из комнаты), он имеет право попросить взрослых людей прекратить курение в его присутствии.

Важно объяснить опасность курения для здоровья самого ребёнка. При этом главный акцент стоит делать на значимых для мальчика или девочки вещах. Все дети мечтают вырасти, поэтому расскажите им о том, как курение влияет на рост. Все дети (особенно девочки) хотят иметь привлекательную внешность - и тут можно объяснить, что курение быстро старит и делает человека значительно менее привлекательным. Ну а если ребёнок мечтает о спортивных рекордах, занимается в спортивной секции, расскажите, что ещё ни одному курящему человеку не удавалось достичь высот в спорте.

**3. Выступление психолога**

Семейная профилактика оказывается тесно связанной с другими аспектами воспитания и в конечном итоге сводится к формированию у ребёнка культуры жизни - потребности и умения в самореализации, способности гармонично строить свои отношения с окружающим миром. Эти качества способны стать надёжными внутренними барьерами для ребёнка, предотвращающими многие беды, в том числе и «дружбу» с одурманивающими веществами.

Поэтому родители должны с особым тактом и большой ответственностью подходить ко всем моментам воспитания.

**Что делать, если вы узнали, что ребёнок пробовал курить?**

Попросите его объяснить, почему он решил попробовать закурить. Причина, названная ребёнком, нередко может заставить взрослого задуматься, правильно ли он строит взаимоотношения с сыном или дочерью. Только тут нужно учитывать важный момент - ребёнок не всегда может дать сразу какое-то внятное объяснение: во-первых, потому, что ему бывает сложно сформулировать эту причину, во-вторых, зачастую он сам себе не отдаёт отчёта, зачем же он это сделал. И тут очень важна доверительная атмосфера разговора. Сын или дочь должны понимать: за честным признанием не последует наказание.

Следует разобраться в причинах, заставивших ребёнка попробовать закурить. Собственно говоря, обозначенная причина поможет вам найти ответ на вопрос, как добиться того, чтобы курение не повторялось. А причины могут быть разные - тут и неорганизованный досуг, и любопытство («а что будет, если…»), и влияние друга, и просто растерянность, и неумение отказаться…

Ребёнок должен обязательно знать, что его поступок очень расстроил вас. Не бойтесь показать ему ваше огорчение, растерянность. Назовите ещё близких и авторитетных для ребёнка людей, которые огорчатся, узнав о его курении. Ребёнок в этом возрасте уже может и должен прогнозировать реакцию окружающих на его действия. Попросите его успокоить вас: дать обещание больше не повторять свой поступок.

**Информация к размышлению**

*Хотя сегодня курят около 30% старшеклассников и почти 20% старшеклассниц, в ближайший год их число может увеличиться почти вдвое из-за поведенческих установок, поддерживающих употребление табака. Под угрозой в первую очередь девочки. Исследования показали, что у мальчиков в большей степени, чем у их одноклассниц, отказ от курения ассоциируется со здоровым образом жизни.*

*Мальчики в большей степени рассматривают сигареты как средство общения со сверстниками и возможность самоутверждения в компании, для девочек курение - чаще признак эмоционального переживания, способ снятия стресса. Хотя и для них сигарета - одна из возможностей установления моментальных дружеских контактов.*

*Третья часть курящих подростков хочет отказаться от табака, но не может, так как не знает, как вести себя в курящей компании сверстников.*

*Вообще-то первая выкуренная сигарета не вызывает ничего, кроме отвращения,- слёзы на глазах, тошнота, головокружение, боль в висках…*

*Попробуйте понять причину курения подростка - ваш ребёнок явно испытывает дискомфорт. Не исключено, что это сигнал о каких-то серьёзных проблемах.*

*Взрослые должны быть готовы поддержать своё чадо в любой ситуации.*

**Шпаргалка для родителей**

Научите сына или дочь противостоять давлению компании. Умение вовремя сказать «нет» очень пригодится в дальнейшей жизни. Обговорите с ребёнком форму отказа в ответ на протянутую сигарету. Это может быть твёрдо сказанное «Спасибо, я сейчас не хочу». И одновременно предложить приятелю как бы в обмен жвачку, конфету и т. п. И далее никаких объяснений со сверстниками. Чем короче и определённее ответ, тем он эффективнее. В совместном обсуждении вы сможете придумать более «работающую» фразу.

Если у школьника проблемы в общении со сверстниками, возможно, ему нужна поддержка психолога, а может, достаточно консультации со специалистом в школе.

Если курением ребёнок снимает стресс, заменой сигареты может стать его любимое блюдо или лакомство. Стабильное эмоциональное состояние вернут медленный глубокий вдох и выдох, повторённые три раза, а также неторопливый глоток воды. Известно, что вода растворяет никотин и вымывает его из организма.

Курение может быть бунтом против вас, уважаемые родители. Ваше дело - не встать на тропу войны с собственным ребёнком, а признать, что худой мир лучше доброй ссоры, и вести переговоры.

Повторим ещё раз прописную истину: дети из курящих семей, причём не важно, подвержены этой пагубной привычке мать или отец, обычно сами рано начинают курить. Социологическое исследование, проведённое в ряде молодых семей, показало, что здоровый образ жизни ведут только 1% опрошенных. Большинство матерей, правда, пытаются бросить курить, но основной мотив - личное здоровье, о здоровье собственных детей в связи с табачным дымом вспоминают меньше половины молодых мам.

**Информация к размышлению**

*Желание бросить курить высказывают 60-90% курильщиков, 40-60% пытаются это сделать хотя бы раз в год. И лишь 2-3% ежегодно удаётся распрощаться с сигаретой. По мнению учёных, главное препятствие на пути отказа от курения - отсутствие достаточно глубокой мотивации бросить курить и табачная зависимость. По некоторым данным выраженная токсикомания отмечается у 20-30% курильщиков (особенно сильна она у «смолящих» свыше 15-20 лет). Однако как подсказывает опыт, перед лицом реальной опасности с сигаретой расставались даже курильщики с 30 - летним стажем .*

*Не можете сами бросить курить, обратитесь за помощью к специалистам.*

**Шпаргалка для родителей**

Лучший способ, чтобы ребёнок бросил курить - отказаться от курения всем членам семьи. В доме не должно быть сигарет, пепельниц с окурками, не приглашайте в гости курящих друзей и родственников. Ваша готовность идти на определённые жертвы во имя здоровья сына или дочери - очень серьёзный стимул для ребёнка. Только выполняйте данное ему обещание! Если сорвётесь сами, тогда что требовать с детей.

**За праздничным столом**

Спиртное - непременный атрибут праздничного стола. О пользе умеренного употребления некоторых алкогольных напитков говорят с самых серьёзных научных трибун медики. Понятно, что никто из родителей не хочет, чтобы его ребёнок приобщился к алкоголю. Но надо сказать, что реакции взрослых на ситуации, связанные с алкоголем и курением детей, разительно отличаются друг от друга. Если к детскому курению абсолютное большинство взрослых относится крайне негативно, рассматривая его как недопустимое, то в случае с алкоголем довольно много пап и мам считают возможным эпизодические пробы напитка.

Около 78% детей младшего школьного возраста попробовали первый раз алкоголь у себя дома, 45% сделали это с разрешения взрослых.

Обычно происходит это так. Праздничный стол, за которым сидят вместе взрослые и дети. Бокалы наполняются красиво пенящимся напитком, кто-то произносит тост, все приподнимаются, чтобы соприкоснуться бокалами и … и в этот момент раздаётся тонкий поющий голосок: «Мама, а я тоже хочу, ну дай попробовать, ну мам!..»

Прежде всего важно понимать, что такие эксперименты далеко не столь «безобидны», как это может показаться кому-то из взрослых. На маленького ребёнка даже небольшая, незначительная, с точки зрения взрослого человека», доза алкоголя способна оказать весьма неожиданное воздействие. Так, даже 15 г. шампанского или сладкого вина (глоток!) нередко вызывает рвоту, тошноту, головную боль.

Главная опасность таких экспериментов даже не «физиологическая», а скорее психологическая. В сознании ребёнка снимается внутреннее табу на использование алкоголя. Такая форма поведения автоматически переходит в разряд разрешённых, тем более если алкоголь использовался с позволения родителей.

Наставления взрослых - «не смей этого делать без спроса» - не будут иметь серьёзного воздействия. С одной стороны, «приступ» первого любопытства прошёл, но с другой - вероятность дальнейшего знакомства с алкогольными напитками не уменьшилась, а, скорее всего, возросла. Если раньше ребёнок уже знает, что он может испытать, он просто повторит когда-то уже сделанное.

Конечно, ребёнок должен присутствовать за столом на общих семейных праздниках. Но родителям стоит заранее объяснить ребёнку, что алкогольные напитки предназначены для взрослых, а ему их пробовать пока нельзя, так как это помешает ему вырасти, стать сильным и т. д. За столом обязательно должен быть любимый напиток ребёнка.

Но совместные праздники с участием ребёнка ни в коем случае не должны превращаться в пьяные посиделки. Взрослый в состоянии опьянения (да ещё близкий, знакомый) - совершенно неподходящее зрелище для мальчика или девочки, особенно если этот взрослый - отец или мать. Если ребёнок всё же стал свидетелем нежеланной сцены, объясните ему, что взрослый очень плохо чувствует себя.

**Предотвращение знакомства с одурманивающими веществами**

Как ни покажется странным, но семейная профилактика наркомании должна заключаться не только и даже не столько в беседах об опасности одурманивающих веществ. Гораздо важнее сформировать у ребёнка свойства и качества, обеспечивающие ему успешную социальную адаптацию, дающие ему возможность, решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности без помощи наркотизации.

Прежде всего, это формирование у ребёнка культуры здоровья. Понятно, что такой воспитательный процесс должен начинаться задолго до наступления младшего школьного возраста. Важность и значение его очевидны. Культура здоровья - один из важнейших компонентов общей культуры человека, важное условие для самореализации. Вот почему так важно воспитывать у маленького человека личностные приоритеты здоровья - уже в младшем школьном возрасте мальчик или девочка должны понимать: здоровье - это одно из важнейших условий для счастливой жизни, его нужно беречь и укреплять.

Можно превратить процесс воспитания ценности здоровья в **увлекательную игру.** Игра - наиболее действенный для школьника и младшего школьника способ познания и взаимодействия с окружающим миром, в игре дети учатся друг с другом и взрослыми, проверяют свои силы т.д. Предложит сыну или дочери проводит зарядку для своего младшего брата, вести дневник, где ставить себе «улыбки» каждый раз, когда без напоминаний вымыл руки, отправиться в путе-шествие «за здоровьем» в… ванну и т. д. Эффект таких нехитрых приёмов оказывается удиви-тельным - то, чего родителям не удавалось добиться ежедневными напоминаниями и нотация-ми, легко достигается в игре.

Игровая форма поможет вам объяснить ребёнку, почему и чем опасны одурманивающие вещества. Прекрасный пример - рассказ А.П.Чехова «Алёша». Маленький мальчик, тайком стянувший со стола отца сигареты, со скукой слушает его поучения о том, как опасно курить. Но вот потерявший всякую надежду на понимание отец рассказывает сыну немудреную сказку о короле, потерявшем сына из-за курения. И вдруг видит на щеках мальчика слёзы - растроганный сын бросается на шею отцу и обещает больше никогда не курить.

А почему дети или подростки начинают использовать одурманивающие вещества? Мы уже называли тут и любопытство, и желание новых, ещё не испытанных ощущений, и стремление стать в компании своим, потребность завоевать авторитет среди сверстников и т.д. А это значит, что второй важный секрет семейной профилактики заключается в том, чтобы помочь ребёнку освоить как можно больше способов реализации собственных потребностей, не прибегая к столь опасным способам. Только в этом случае можно говорить о существовании своеобразного внутреннего иммунитета к одурманиванию, поскольку оно теряет какое-то значение и привлекательность для ребёнка: стоит ли рисковать, если можно достичь желаемого за счёт собственных усилий, умений.

Нередко раннее приобщение к одурманивающим веществам происходит из-за того, что ребёнок подобным образом пытается завоевать авторитет среди сверстников, войти в компанию, стать «своим». Вот почему так важно научить ребёнка контактировать со взрослыми и ровесниками, помочь ему создать «свой круг», чтобы мальчик или девочка не испытывали одиночества и смогли реализовать свою потребность в общении. И рецепт тут тот же: сделать жизнь ребёнка разнообразной, чтобы у него была возможность общаться с большим кругом людей и учиться оценивать черты их характера, находить общий язык с окружающими, идти на компромиссы и отстаивать свою точку зрения.

**4. Подведение итогов**

Подводя итоги собрания, хочется еще раз обратить ваше внимание, уважаемые родители, на то, что воспитательное воздействие, будь то профилактическое действие или решение существующих проблем, должно строиться на принципах уважения человека.

Поэтому необходимо выработать стратегию поведения родителей и детей. Пусть наши советы помогут вам в этом.

**Выработка стратегий поведения родителей**

1. **Учитесь  слушать и понимать ребенка.**

Ребенок должен знать, что вам интересны его внутренний мир, его переживания и тревоги. Попытайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он пытается решить в настоящее  время. Выразите свою безусловную любовь к нему, веру в его силы.

**2. Подумайте о своем примере**

Трудно предположить, что кто-то поверит советам родителей, злоупотребляющих курением и алкоголем.

**3. Давайте советы, но не давите советами**

Подросток с детства стремится вырваться из под диктата взрослых.  Надо с детства ставить ребенка в ситуации, когда он должен самостоятельно что-то решить.

1. **Почаще задавайте детям вопросы**: «Что думаешь об этом? А как бы поступил твой приятель? А ты?»
2. **Не поступайтесь твердостью решений**, старайтесь сохранять открытость в общении с ребенком.
3. **Поддерживайте в ребенке самоуважение и думайте о его самореализации.**
4. **Научите ребенка говорить «спасибо, нет».**

**Приложение №1**

**Памятка (рекомендации) для родителей**

*1. Определитесь со своими ценностями.* Решите для себя, какие качества наиболее значимы для вас,  и поступайте, так ка бы вы хотели, чтобы поступили ваши дети.

*2. Хвалите за хорошее поведение.*

*3. Не упустите шанса извлечь урок.*

Пример:иногда дети находят значительные суммы денег, поговорите с детьми о ценности, которую представляют деньги  и они поспешат отдать их хозяину в том случае, если за ними кто-то вернется. Детей лучше убедить, что правило «что нашел, то мое» распространяется только на мелкие монеты.

*4. Следите за тем, что смотрит ваш ребенок.*

*5. Говорите о последствиях.*

*6. Помогите вашему ребенку взглянуть на ситуацию с другой стороны.*

**Анкета (для обучающихся)**

1. Как ты относишься к людям, которые курят?

* с интересом - 2 чел. – 9,1%
* с сочувствием - 2 чел -.9,1%
* с завистью – 1 чел. – 4, 6%
* с осуждением – 14 чел. – 63,5%
* безразлично – 3 чел. – 13,7%

2. Как ты поступишь, если тебе предложат покурить?

* откажусь – 18 чел. – 81,8%
* соглашусь и попробую – 4 чел. – 18,2%

3. Как по - твоему курение действует на здоровье?

* ухудшает – 16чел. – 72,7%
* улучшает – 0 чел. – 0%
* не влияет – 6 чел. – 27,3%

**Памятка для родителей**

**Советы: «Как бросить курить»**

* Спланируйте отказ от курения и поставьте себе задачу его выполнить.
* Назовите причины, почему вы решили бросить курить, чтобы вспоминать их, когда станет трудно.
* Постирайте и почистите одежду, чтобы она не пахла дымом.
* Избегайте стрессов, расслабляйтесь с помощью горячей ванны, кинофильмов, компьютерных игр или занятий в спортзале.
* Если вы беспокоитесь о своём весе, не переедайте.
* Отмечайте в календаре дни и даже часы, которые вы выдержали без сигарет.
* Сэкономленные на сигаретах деньги откладывайте в кубышку, потом истратьте их на полезные вещи.
* Думайте о хорошем, почаще напоминайте себе, что вы контролируете ситуацию и это ваш выбор - не курить.
* Попросите своих друзей не курить при вас.
* Если вам предлагают сигарету, всегда говорите: «Спасибо, я не курю».

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

* 1. Баранова, С. В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей / С.В. Баранова. - М.: Феникс, 2007. - 192 c.
  2. Виноградова, Екатерина Вредные привычки. Читайте вашего ребенка, как книгу. Маленькие подсказки для родителей / Екатерина Виноградова. - М.: АСТ, Сова, 2008. - **185** c.
  3. Воздействие на организм человека опасных и вредных экологических факторов. Метрологические аспекты. В 2 томах. Том 2. Книга 1. - М.: ПАИМС, 1997. - 512 c.
  4. Вредные привычки. 3-10 лет. 50 способов борьбы с ними (набор из 50 карточек). - М.: А. Г. Лерман, 2011. - **761** c.
  5. Гласс, Лилиан Вредные люди. Как с ними бороться? / Лилиан Гласс. - Москва: **Гостехиздат**, 1997. - 272 c.
  6. Ерофеева, Людмила Возлюби свои привычки / Людмила Ерофеева. - М.: Центрполиграф, 2009. - 192 c.