

Родительское собрание
«ЭТИ СТРАННЫЕ ПОДРОСТКИ.
Как уберечь ребенка от зависимостей»

Целевая группа: родители учащихся 6-8 классов.

Каждого родителя, когда ребенок подрастает, волнуют такие общеизвестные проблемы, как распространение курения, употребления алкоголя и наркотиков среди молодежи. Эти явления сейчас настолько распространены, что могут затронуть каждую семью. Все упомянутые беды, тревожащие родителей, как говорится, «одного поля ягоды». Все это зависимости, отличающиеся лишь особенностями воздействия на человека – со своими опасностями, угрозами и ловушками.

Курение, безусловно, вредно для здоровья, а наркомания вызывает такой страх, что многие родители просто не верят, что это вообще может случиться с их ребенком. Но есть такая вещь, которая довольно неоднозначно воспринимается и детьми, и взрослыми, ее активно рекламируют в СМИ, она ассоциируется с праздником, семейным застольем, и поэтому имеет скрытую разрушительную силу в отношении жизни и здоровья наших детей. Вы все, конечно, догадались, что речь идет об алкоголе. И дело не только в том, что раннее приобщение к алкогольным привычкам в 2-3 раза увеличивает вероятность развития алкоголизма, а еще и в том, что употребление алкоголя подростками даже в небольшом количестве может стать первым шагом к наркотикам. Механизм зависимости устроен так, что мощность стимула должна постоянно возрастать, чтобы давать те ощущения, к которым стремится подросток, и которые уже не может получить в жизни другим путем. Таким образом, употребление одних одурманивающих веществ (в частности, алкоголя или табака), снимает внутренний запрет на употребление других. Так раскручивается колесо зависимостей, остановить которое гораздо тяжелее, чем предотвратить начало опасного процесса.

Школа может информировать детей о вреде тех или иных привычек, разъяснять биологические механизмы зависимостей, ограничивать нежелательное поведение детей на территории школы правилами, организовывать позитивные активности ребят - все это важно, но этих мер, увы, недостаточно, чтобы профилактика зависимостей была действительно эффективной. Какое же звено здесь является ключевым? Конечно, семья. Потому что именно в семье ребенок с малых лет усваивает самые глубинные убеждения, ценности, именно в семье формируются привычки и способы реагирования на жизненные трудности.

1. Основная часть.

Наверное, любой родитель хочет, чтобы его ребенок был здоров, успешен, счастливо построил свою семью, чтобы он умел радоваться не от приема какого-то вещества, а от того, что ценит свою жизнь и жизнь своих близких. Поэтому каждый из вас должен знать, какие подходы в профилактике зависимостей среди современных детей работают, как помочь ребенку избежать опасных привычек.

Помимо этого общечеловеческого аспекта, понятного каждой маме и папе, стоит вспомнить и правовой аспект этого вопроса: ответственность молодого

человека за употребление алкоголя наступает с 16 лет. До этого возраста ответственность за детей перед обществом несут родители, а именно: Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях предусматривает административное наказание:

1. За распитие пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции либо потребление наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах (Статья 20.20 КоАП РФ).
2. За появление в общественных местах в состоянии опьянения, оскорбляющем человеческое достоинство и общественную нравственность (статья 20.21 КоАП РФ).
3. За вовлечение несовершеннолетнего в употребление пива и напитков, изготавливаемых на его основе, спиртных напитков или одурманивающих веществ (статья 6.10 КоАП РФ).

Помимо административной ответственности, несовершеннолетнему за распитие спиртных напитков грозит постановка на учет в отделе полиции и в наркологическом диспансере. Информация об административном правонарушении и о постановке на учет предоставляется в учебное заведение.

Наверняка, большинство из вас сейчас подумали – это меня не касается, «у меня спокойный, хороший ребенок», или «у меня все под контролем». Но, как показывает практика, в ловушку зависимостей попадают дети, разные и по темпераменту, и по уровню достатка семьи, и по статусу в детском коллективе. Что же приводит ребенка к первой пробе алкоголя? Установлено, что огромную роль в этом играют алкогольные «обычаи» семьи, сформированные из поколения в поколение. Дети видят алкоголь как привычный атрибут застолья, он связывается с чувством эйфории, легкости, веселого общения. Да и в телевизоре красивые звезды распивают дорогие алкогольные напитки. И хотя по статистике, первая проба алкоголя (которая бывает в среднем в 10-12 лет) вызывает у тинэйджеров негативные ощущения (горький вкус, жжение во рту, головная боль и т.д.), интерес к алкоголю остается. Взрослые пьют и «за праздник», и «с горя», и «для храбрости», и чтоб «поговорить по душам». И подросток думает: «Наверное, я что-то не распробовал, раз все это делают». Второй заход к знакомству с алкоголем (в среднем в 12-14 лет) подростки комментируют иначе – они отмечают «прилив сил», «улучшение настроения», или состояние «на все плевать», в зависимости от того, что они искали и от чего «убегали» с помощью алкоголя.

И хотя мы сегодня говорим о вредных привычках и зависимостях, и о том, как их предотвратить у наших детей, мы опустим информационную часть о вредном влиянии алкоголя. Вы об этом много слышаны, да и дети обычно тоже. Как показывает практика, знание о вреде алкоголя или сигарет подростка редко останавливает, а при определенном психологическом складе личности, даже может подстегивать именно к такому рискованному поведению.

Мы сегодня рассмотрим этот вопрос с другой стороны. Сосредоточимся на том, как родители могут помочь ребенку формировать устойчивость к вредным

привычкам, находить опору внутри себя, а не в банке какой-нибудь хмельной жидкости. Для того, чтобы эффективно общаться с ребенком, и влиять на него, нужно понимать, что для него действительно важно, каковы его потребности в этом возрасте. Вам, родителям, конечно, в этом помогает собственный жизненный опыт, который вы способны анализировать и делиться этим с детьми. Здесь важна чуткость, родительская интуиция и деликатность. Даже негативный опыт, опыт ошибок, может для ваших детей стать ресурсом, убедить их в чем-то, помочь сделать собственный выбор. Иногда в суете и заботах просто нет возможности остановиться и задуматься о действительно важном. Сейчас у вас будет такая возможность.

Какие же потребности подростка выделяют психологи на основе особенностей психофизиологии этого возраста и практической работы с подростками? Посмотрите, есть ли что-то, что ускользнуло от вашего внимания при работе в группах? Как можно дополнить или скорректировать способы помощи подростку в той или иной ситуации?

- **Потребность во внимании и поддержке**, то есть в безоценочном принятии, теплоте и мудрости взрослых. На самом деле, эта потребность есть всегда – все мы хотим чувствовать, что нас принимают такими, какие мы есть. И если подросток видит, что родителей интересуют только его достижения, его оценки, а все остальное – его чувства, интересы, мнения – никому не интересны – он усваивает только то, что он никому не нужен, теряет веру в себя и чувство доверия к миру. Это основа, без которой нельзя построить никакого воспитания вообще.
- **Потребность в чётких (но не тесных) границах**, которые должны удерживать взрослые. Несмотря на бунт и сопротивление подростка, без чётких правил ему трудно выстраивать внутренние позиции и противостоять импульсам. Часто подросток, демонстрируя родителям недовольство ограничениями, в то же время хватается за эти ограничения, как за спасательный круг, чтобы обоснованно отказаться от сомнительного предложения приятелей.
- **Потребность в развитии и обучении через жизненную практику** – подросток должен получать жизненный опыт, он не может и не хочет полагаться только на теорию или на чужой опыт;
- **Потребность в интересных жизненных событиях**. Интерес – это главный двигатель личностного развития человека, в подростковом возрасте он максимально активен и постоянно требует удовлетворения;
- **Потребность в удовольствии** – подросток изучает себя, свои чувства и ощущения, он стремится к чувственному удовольствию, к состояниям, которые ему приятны. Он пробует разные способы нахождения удовольствия, и если вокруг него нет других примеров, как радоваться жизни, кроме как «выпить и отключиться», то ребенку и неоткуда их взять. Поэтому так важно самим родителям замечать хорошее в жизни, уметь веселиться и дружить, наслаждаться простыми вещами.

- **Потребность в уважении и признании.** Когда человек получает уважение и признание, у него вырабатывается прочная уверенность в себе, ощущение своей ценности, и это ложится в основу успеха во всех сферах его жизни. Сейчас много говорят о результате, о внешней оценке чего-то, но соответствовать высоким критериям удастся не всем и не сразу. Поэтому важно помнить о такой ценности как человеческое достоинство, именно на нее можно опираться – «я поступил достойно, я сделал так, как считаю правильным, я человек, и я хочу уважать себя».
- **Потребность в общении и принятии сверстниками.** Подросток стремится получать социальный опыт и вырабатывает наиболее успешные модели поведения, помогающие ему самоутвердиться, чувствовать себя уверенно, получать любовь, симпатию, признание. Подростку важно знать, что его мнение имеет значение. Он готов сделать всё, чтобы реальная или воображаемая группа людей, к которой он бы хотел принадлежать (референтная группа), признала его "своим". Стремление к принадлежности группе наиболее характерно именно для подросткового возраста – это доказано экспериментально.
- **Потребность отделиться от родителей.** Чувствовать себя отдельным, свободным, независимым. Это естественное стремление растущей личности, которая стремится «разорвать психологическую пуповину», чтобы стать отдельной. Проблемы начинаются тогда, подросток требует «свободу», но не готов брать ответственность, не понимая, что одно без другого невозможно. Задача родителей – создать такие условия, когда и свобода и ответственность передаются подростку одновременно и посильными шагами.
- **Потребность в творческом самовыражении и самореализации.** Если подросток находит возможность для удовлетворения этой потребности, он практически находит возможность удовлетворить и все остальные, получает результаты своего творчества, испытывает уважение к самому себе.
- **Потребность в построении жизненных целей.** Не смотря на стремление подростка "жить сейчас", чёткое определение своего будущего вносит в его жизнь упорядоченность, снимает большую долю тревожности и позволяет направить свои личностные ресурсы в определённое русло.

В заключение, подытожим:

1. Несправедливое наказание воспринимается подростком как акт унижения, что обязательно возвращается бумерангом агрессии.
2. Принуждая ребёнка силой, вы забираете себе его волю.
3. Игнорирование, равнодушие – это причина душевной боли подростка, которую он будет стремиться чем-то заглушить. Вопрос «чем?» остается открытым.
4. Подростковая лень – особый объект внимания, она сигнализирует, что у ребенка нет мотивации, а это в свою очередь, вызвано одной из двух причин:

- 1) Не верит, что сможет (вероятность позитивного результата должна быть как минимум 30%, чтобы человек начал действовать). Помогите подростку ставить реальные задачи и уважать себя за их достижение.
- 2) Не хочет, потому что не понимает, зачем. Помогите подростку связывать его сегодняшние усилия и его желаниями и целями. Замечайте и цените его осознанные, пусть маленькие, но реальные шаги, а не только конечный результат.
5. При всем показном отрицании, подростки родителей постоянно видят, наблюдают и впитывают их способы справляться с жизненными трудностями. Помните об этом.
6. Радость и творчество – то, что нам дает силы, заряжает и наполняет жизнью. Родители, как никто другой, могут помочь ребенку найти и проявить свои способности, интересы, таланты. Не менее важно в этом – уметь радоваться жизни самому.

1. Завершающая часть.

Уважаемые родители! Подросток свой выбор в отношении вредных привычек или рискованных видов поведения делает за пределами класса и школы, в реальной жизненной ситуации. Задача родителей – помочь ему развивать собственную устойчивость к дурным влияниям через личный пример, через уважение к его потребностям, через постоянный совместный с подростком поиск решений.

Я прошу вас сейчас выразить одним-единственным словом то важное или полезное, что из нашей встречи вы уносите с собой, что вы готовы использовать в воспитании ваших подрастающих детей. Пусть это будет то главное, что лично вам запомнилось. *(Высказываются по кругу все желающие).*

Я надеюсь, что опыт и знания, которыми мы сегодня обменялись, помогут вам выстраивать взаимопонимание и доверие в ваших семьях, и тогда никакого «зелья» вашим детям не потребуется. Желаю вам здоровых и счастливых детей, благополучия и тепла!