План-Конспект родительского собрания

Тема: *Профилактика злоупотребления психоактивных веществ.*

Продолжительность - *40 минут*

**Цель:** Просвещение родителей по проблеме употребления наркотических веществ, среди подростков.

**Задачи:**

1. Ознакомить родителей с причинами употребления наркотических веществ подростками.
2. Ознакомить с последствиями употребления наркотиков для растущего организма.
3. Ознакомить с некоторыми правилами, позволяющими предотвратить потребление наркотических веществ.

Ход собрания

Уважаемые родители! Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о том, как мы можем помочь детям отказаться от приёма ПАВ, а тем, кто не пробовал их употреблять, никогда этого не делать.

Для начала давайте прочитаем реплику о молодых людях одного очень известного человека*: «Нынешняя молодёжь привыкла к роскоши, она отличается дурными манерами, презирает авторитеты, не уважает старших. Дети спорят с взрослыми, жадно глотают пищу и изводят учителей?»*

**Обсуждение:**

Как вы считаете, кому может принадлежать это высказывание и о молодёжи какого века идёт речь? ( Эти слова принадлежат Сократу, такой он видел молодёжь 5 века до н.э.)

***Вывод****:* Испокон веков молодое поколение вызывало у взрослых негодование и шокировало своим грубым поведением. Нынешняя молодёжь также любит красивую жизнь, имеет дурные манеры и не уважает старших.

С одной стороны, нет повода для волнения- всё происходит точно также, как и 26 веков назад. Но с другой стороны ваших детей окружает сейчас море соблазнов, среди них алкоголь и наркотики, которые могут разрушить их молодые жизни.

Учёные подсчитали, что так повально пьянствовать, как сейчас, России осталось 20-30 лет. Наркомания может ускорить наступление этой катастрофы в 2-3 раза.

Многолетние наблюдения доказали, что если дети употребляют табак и алкоголь, то увеличивается вероятность того, что в дальнейшем они попробуют наркотики.

*Как же вы - родители можете повлиять на выбор детей? Предлагаю вам послушать притчу.*

«Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел тонущих в реке детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать на помощь. Тот стал помогать тем, кто ещё держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь. Но тот, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги.

«Разве тебе безразлична судьба детей?,- спросили спасатели. А путник ответил: «Я вижу, что вы вдвоём пока справляетесь. А я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в воду и постараюсь это предотвратить.»

Эта притча иллюстрирует возможные подходы к решению проблемы наркомании. Можно спасать «тонущих» детей, строя лечебницы и реабилитационные центры, воевать с наркодельцами. Заниматься этим должны, и занимаются профессионалы. Ваша задача – это « добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», т.е. заниматься своим делом – профилактикой.

*В любом случае родителям необходимо выполнять 3 функции:*

* Прививать сыну или дочери самостоятельность в поступках
* Формировать убеждение о вреде психоактивных веществ, опасности их употребления и фатальной закономерности расплаты. Осуществлять текущий контроль.
* И самое главное, нужно рассказать и показать детям альтернативу этим веществам. Такой альтернативой может быть ваша любовь к ребёнку, добрые отношения в семье.

Отсутствие внимания, поддержки и одобрения со стороны родителей, ведёт к формированию у ребёнка таких черт личности, как незащищённость, отсутствие ощущения безопасности, неуверенность и тревожность.

А это, в свою очередь, может толкнуть его к поиску способов обретения уверенности в себе, снятия стресса путём употребления ПАВ за компанию и в одиночку.

Да, вы не можете, оберегая детей от невзгод жизни, поместить их под стеклянный купол. Но вы можете и должны позаботиться о том, что их окружает. Вы можете создать свою маленькую и очень добрую вселенную в семье, в своём доме. И пусть хотя бы там их окружает любовь!

**Что же является основными причинами употребления наркотиков подростками:**

**«Мозговой штурм».** Почему же подростки начинают употреблять ПАВ? Зачем им это надо?

***Примерные ответы родителей:***

- *из любопытства;*

*- солидарность, чтобы не быть «белой вороной»;*

*- назло;*

*- не хватает понимания близких;*

*- неблагополучная семья;*

*- желание соответствовать определенному образу жизни;*

*- желание, чтобы тебя считали взрослым;*

*- желание расслабиться;*

*- для смелости*

*-* ***Любопытство:*** жажда испытать новые ощущения («все в жизни надо испытать, попробовать»), проверить себя в новой ситуации. Любознательность является одной из замечательных черт характера человека. Дети пробуют употреблять наркотики, в первую очередь, с познавательной целью, чтобы испытать их действие на себе.

***Подражание:*** желание походить на друзей, знакомых, соответствовать своей группе.

***Желание получить******удовольствие*** *(«словить кайф»).* Стремление к удовольствию свойственно всему живому и присуще любой личности. Начало злоупотребления и клиника заболевания дают многочисленные доказательства значения мотива поиска удовольствия.

***Влияние окружения:*** старшего по возрасту или значимого для подростка человека (часто это бывает старший брат, а также школьный или спортивный кумир). Подросток желает быть причастным к «избранным», имеющим собственный жаргон, особый стиль жизни, определенные манеры поведения.

***Облегчение психического состояния.*** Человек стремится забыться, расслабиться после перенесенной неприятности, снять напряжение.

***Чувство протеста.*** Например, когда наркотики употребляют близкий друг, родители. Подросток может протестовать против навязываемых ему требований в семье и школе.

***Безделье****,* отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате — эксперименты от скуки. Таким образом, наиболее частой причиной приобщения подростков к наркотикам является желание походить на своих друзей, знакомых, соответствовать группе сверстников.

Через некоторое время начинают работать механизмы не только группового подражания, но и давления. И побеждает стремление быть, как все, не быть «белой вороной».

Так же употребление наркотических веществ ребенком нередко начинается в условиях, которые создают родители сами. Чрезмерная занятость родителей на работе, нехватка времени, уделяемого детям, погружение в свои проблемы и невнимание к проблемам детей, недостаток чуткости, отсутствие повседневного контроля часто приводят к тому, что подросток ощущает себя одиноким и беззащитным даже в полной семье, и служит одной из причин вовлечения несовершеннолетних в наркоманию.

**Анкета (для родителей)**

**«Факторы риска и факторы защиты»**

Этот тест поможет вам получить приблизительный ответ на вопрос о том, подвержен ли ваш ребёнок риску пристраститься к алкоголю и наркотикам. Отвечайте «да» или «нет».

1.Может ли ваш ребёнок купить себе алкогольные напитки (пиво, вино, водку)?

2.Замечали ли вы, что в магазинах вашего района алкоголь продают несовершеннолетним?

3.Считают ли взрослые, близкие вашему ребёнку, что пить, курить, принимать лекарства в больших количествах — вполне нормально?

4.Есть ли недалеко от вашего дома или школы винные магазины?

5.Живёте ли вы в крайне тяжёлых материальных условиях (постоянные долги, недоедание) или, напротив, ваши материальные условия далеко отстоят от возможностей окружающих (в этом случае тоже отвечайте «да»)?

6.Напиваются ли ваши соседи, нарушают ли закон, хулиганят ли они в пьяном виде?

7.Есть ли в семье родственники, зависимые от алкоголя или наркотиков?

8.Пьёт ли кто-либо в семье (употребляет наркотики) хотя бы время от времени?

9.Даёте ли вы детям полную свободу поведения в отношении алкоголя и наркотиков?

1. Ваш брак — в состоянии затяжного и серьёзного конфликта (постоянные ссоры, дни молчания, отсутствие согласия в решении важных вопросов)?
2. Может быть, существует конфликт между другими взрослыми, воспитывающими ребёнка?
3. Ваш ребёнок проводит с вами время неохотно (мало разговаривает, избегает контактов, замыкается в себе)?
4. Часто ли ваш ребёнок бывал агрессивен в раннем детстве (до 10 лет)?
5. У вашего ребёнка постоянные неудачи в школе?
6. Вы замечаете у своего ребёнка пренебрежение по отношению к своему будущему, обучению, профессии?
7. В раннем детстве вашего ребёнка не принимали в свою компанию ровесники?
8. Друзья и подруги вашего ребёнка курят, выпивают, пробуют наркотики?
9. Ваш ребёнок испытывает чувство одиночества, он изолирован, у него нет друзей?
10. Случалось ли вам замечать, что ваш ребёнок положительно отзывается о курении или алкоголе, что он ждёт удовольствий от употребления алкоголя или наркотиков?
11. Был ли у вашего ребёнка ранний (до 14—15 лет) контакт с алкоголем, курением, наркотиками?
12. Испытывали ли вы трудности при ответах на эти вопросы?

*Каждое «да» считается за одно очко. Чем больше ответов «да», тем выше степень риска у вашего ребёнка. Каждый вопрос соответствует научно исследованным факторам риска. Конечно, эти факторы неравноценны, одни несут большую угрозу, другие — меньшую, однако общую степень риска можно установить достаточно достоверно.*

От 1 до 6

Средняя степень риска. Ей подвержено большинство (90 %) молодых людей. Тут всё определяет ситуация в обществе (например, количество винных магазинов и цены в них). На ситуацию, впрочем, вы можете повлиять — протестуя, к примеру, против продажи алкоголя несовершеннолетним. К сожалению, мало кто обращает внимание на это массовое безобразие. Вы можете также поддерживать профилактическую деятельность в школе, укреплять эмоциональную связь с собственным ребёнком.

От 7 до 13

Повышенная степень риска. В зависимости от местного круга общения и типа школы, так рискуют от одной до двух третей учеников. Что можно сделать? Может быть, изменить поведение взрослых, отношения в семье, усилить воспитательное воздействие.

От 13 до 17

Степень риска очень высока. В эту группу входят от 10 до 15 процентов учеников средних школ, которые уже пьют и наносят вред здоровью. Тут от вас требуется серьёзное участие в судьбе ребёнка. Действовать надо всем миром — вместе со школьными учителями, с другими родителями.

Больше 17

Крайне высокая степень риска. Нужна помощь специалиста. Внимание: период, за который подросток становится наркозависимым, очень короткий — меньше полугода!

НО: даже если количество «да» очень большое, не впадайте в панику! Просто работайте над ошибками.

**Упражнение «Проблемные ситуации»**

**Ситуации для обсуждения:**

**1.** Ваш ребенок пришел с улицы: у него мутные глаза, замедленная и путаная речь, плохая координация движения. Вы подозреваете, что ребенок употребляет ПАВ. Как Вы себя поведете, ваши действия?

**Обсуждение:**  Что было самым сложным в этом задании?

**2**.Дочь приходит домой поздно. Мать узнает, что у ее ребенка появился подозрительный, по ее мнению, друг, который был замечен часто в плохих компаниях. Дочь проводит с ним много времени и замечена в прогуливании школьных занятий.

**Обсуждение:** Все ли в этой семье созданы условия для благоприятного развития личности? Как бы вы поступили в сложившейся ситуации?

**3.** Вы случайно подслушали телефонный звонок вашей дочери с ее подругой. Вы узнали из телефонного разговора, то, что ваша дочь на выходных была в компании друзей, где ее уговорили попробовать наркотик. Теперь она боится рассказывать об этом родителям и идти к врачу. Она постоянно думает о том, что вдруг она теперь наркоманка. Как бы вы поступили в сложившейся ситуации?

**Обсуждение:** Все ли в этой семье созданы условия для благоприятного развития личности? Трудно ли было выполнять упражнение.

**4**. В последнее время ваш сын очень изменился, у него появились новые подозрительные друзья, они о чем – то постоянно шепчутся, куда – то исчезают ненадолго, а возвращаются веселые и беззаботные. Вы замечаете некоторые странности в поведении своего сына - очень странный взгляд, глаза просто стеклянные. Он иногда вам грубит, а иногда смеется невпопад. Что вы будете делать?

**Ситуации для проигрывания:**

*Представьте себя на месте подростка, которого настойчиво уговаривают попробовать наркотики или другие психоактивные вещества.**Найдите выход из данных ситуации.*

**1.** Твой друг предлагает тебе наркотик и утверждает, что, при­няв дозу, ты избавишься от всех проблем, что они помогают преодолеть все жизненные трудности, найти решение проблемы. Ваши действия?

2. Ты пришел в гости к товарищу. Родителей нет дома. Когда вы смотрели телевизор, товарищ принес какой – то напиток, похожий на вино, и говорит, что он совсем не алкогольный. Ты спрашиваешь у друга: « Давно ли он употребляет такие напитки и почему родители ему разрешают это пить». Товарищ отвечает, что родители ничего не знают. Он предлагает тебе такой же напиток и утверждает, что этот напиток вызывает приятное состояние. Как ты поступишь?

3. Группа приятелей на дискотеке предлагают вам закурить, утверждая, что - это модно и когда куришь, выглядишь взрослее. Ваши действия?

4. В школьном туалете к вам подходит старшеклассник и говорит, « Хочешь мультяшки посмотреть, возьми это» и протянул вам, какой – то порошок. Бери , бери… тебе понравиться ? Как вы поступите?

**Рефлексия** - Легко ли было противостоять давлению? Легко ли было найти выход из данных ситуации?

**«Как защитить своего ребенка от наркомании»**

Тревожные цифры показателей роста наркомании, преступности, СПИДа в России вызывают большое беспокойство у любого родителя. Дети-подростки отличаются стремлением к независимости и явно больше интересуются общением со своими сверстниками, чем с родителями или учителями. Это – не плохо, это естественный процесс их социализации, их поиска себя и своего места в мире. Но, зная, как они слабы, незрелы и неопытны, вы – родители очень тревожитесь за ту часть их жизни, что проходит вне нашего поля зрения.

Опасность реальна. КАЖДЫЙ подросток или молодой человек в нашей стране сталкивается с предложением попробовать наркотик. Однако попытка контролировать свое чадо 24 часа в сутки, «фильтровать» его круг общения чревата тем, что вы рискуете потерять драгоценную близость в отношениях с ребенком и помешать его нормальному развитию. И этого вам, конечно же, не хотелось бы. Как же быть?

**Упражнение «Мозговой штурм»**   
Попробуйте предложить факторы воспитания ребенка, способного противостоять вредным привычкам. Что нужно делать, что бы дети не попали в плохую компанию и не стали зависимыми от психоактивных веществ.

**Возможные варианты ответов:**

*1. Здоровый образ жизни всех членов семьи.*

*2. Внимание и участие к детям и друг к другу.*

*3. Учет интересов ребят к спорту и позитивным увлечениям.*

*4. Формирование адекватной самооценки, уверенности в себе и самоуважения у ребенка.*

*5. Создание «ситуации успеха» в учебе, общении, спортивных увлечениях, музыке, танцах.*

*6. Создание в семье благоприятного микроклимата, позволяющего выражать свои чувства, эмоции, настроения без страха быть высмеянным.*

*7. Обучение детей управлению своим психоэмоциональным состоянием и выходу из стрессовых состояний и депрессий.*

*8. Тесная связь семьи со школой, формирование интереса к учебе и труду.*

Таким образом, мы с вами определили, что родители могут предпринять, чтобы ребенок не пристрастился к психоактивным веществам. Ведь гораздо легче предотвратить проблему, чем ее решать.

*Существует 3 основных фактора, которые позволяют родителям оказывать позитивное влияние на судьбу своих детей и на принимаемые ими решения.*

1. ***Взаимоотношения родителей.***

Ребенок – плод взаимоотношений родителей. Он – плод их единства в любви. И любовь родителей друг к другу – это его жизненная основа, основа его уверенности в себе, в своей ценности.

***Спросите себя: Мой ребенок уверен, что его родители любят друг друга?***

Если ребенок видит, что его родители любят друг друга, он чувствует себя в безопасности.

Поэтому: о*бнимитесь на глазах у детей; говорите о том, что любите друг друга или другие приятные слова друг другу, чтобы дети это слышали;*

Как минимум: н*е ссорьтесь, не выясняйте отношения, не обвиняйте друг друга при детях; не плачьте и не жалуйтесь на глазах у детей.*

Это может быть очень сложно – сдерживать свои эмоции, но ведь они вам не дороже ваших детей?

***2.Создание безопасного климата в семье.***

*Атмосфера безопасности* обеспечивается гармоничным сочетанием твердости и мягкости, труда и отдыха. Необходимо поощрять и хвалить детей – для развития их адекватной самооценки. У каждого ребенка есть потребность быть с радостью встреченным. Дом, где ребенок чувствует, что ему рады, что он вызывает интерес, что его уважают, его переживания разделены, и он играет определенную нужную и важную роль, всегда будет притягивать его и поддерживать его уверенность в себе.

***3.Эффективное общение с детьми.***

У детей существует колоссальная потребность в родителях. Поэтому важно:

**1) Уделять время ребенку**

*- Хотя бы 20 минут перед сном – только ребенку, не отвлекаясь ни на что другое;*

2**) Проявлять интерес к жизни ребенка**

* *Спрашивайте, как прошел день, что он думал, переживал, чувствовал. Не только про уроки и школу, но и про друзей, про последний фильм, который он смотрел.*

3) **Слушать ребенка**

- *При этом будьте очень внимательны, не спешите высказывать свое мнение, давать оценки. Сопереживайте ему. Задавайте вопросы, чтобы лучше понять, что он имеет в виду (не думайте, что «и так все ясно»; он - другой человек, отличный от вас).*

**4) Не сравнивать**

*- «Все это делают, а ты не можешь…», «Ты должен быть как…». Сравнения снижают самооценку ребенка и его ощущение само ценности.*

5**) Не срывайтесь на ребенке**

* *Отдохните после работы;*
* *Скажите спокойно, что плохо себя чувствуете или у вас плохое настроение;*
* *Доносите свои мысли до другого без агрессии.*

**6) Уважайте мнение ребенка.**

* *Дайте ему почувствовать, что с ним считаются.*

7) Делитесь своим жизненным опытом.

* *В виде рассказа о себе, без нравоучений. О негативном опыте тоже стоит рассказывать, особенно если вы сделали из него важные нравственные выводы для себя.*

**9) Проводите вместе время – это сближает.**

* *совместный отдых;*
* *туризм;*
* *приключения;*
* *хобби;*

**10) Не ожидайте от детей, что они претворят в жизнь ваши мечты, особенно те, что не смогли претворить вы.**

*- Ребенок пришел на этот свет, чтобы пройти свой путь.*

Ваши отношения с супругом, теплая атмосфера в семье и постоянное мудрое общение с ребенком позволят вам всегда сохранять связь друг с другом, позволят вашему ребенку без страха обращаться к вам по любому поводу и с уважением воспринимать ваши советы и мнения. Все это также поможет ему стать более уверенным в себе человеком, сильным в своих убеждениях и иметь ясные нравственные ценности. Вы поддержите его в самый сложный и нестабильный, но удивительно интересный период его жизни.

**Подведение итогов:**

В заключении хотелось бы сказать, что прибегая к наркотику, ребенок получает возможность «покупать счастье, как товар». Это кажется желанным и соблазнительным тем подросткам, которые не чувствуют себя счастливыми. Мы не можем, к сожалению, изменить жизнь так, чтобы детям всегда и всюду было легко и приятно, чтобы их никто никогда не оскорблял и не унижал. Но вполне в ваших силах обеспечить ребенку тыл – сделать так, чтобы он всегда знал: что он необходим вам и дорог.

*Из всего сказанного сегодня ясно, что ваше влияние на детей огромно, дети являются зеркалом ваших действий и мыслей. Будьте примером для своих детей во всём, и тогда нам не нужно будет их «спасать из реки дурных привычек»!*