**Родительское собрание "Профилактика вредных привычек в семье "**

Уважаемые родители! Вспомните, пожалуйста. Сколько раз за последние 2-3 недели вы приходили домой и искренне, без какой-то особой воспитательной задачи, "в трезвом уме и здравой памяти" говорили своему ребёнку о том. что прекрасна жизнь, какое наслаждение быть живым и здоровым, любить, смеяться, плакать:

Среди всеобщего нытья о плохих людях, растущих ценах, нелучших жилищных условиях, плохой погоде, об ухудшении экологической обстановки, о "таких-сяких" политиках помогаем ли мы своим собственным детям верить в то, что жизнь, несмотря на все проблемы и трудности, - великий и бесценный дар?..

Ведь если мы сами не считаем, что жизнь прекрасна и удивительна, и не доказываем это детям на своём примере, что же мы можем противопоставить наркокультуре, утверждающей, что, кроме табака, алкоголя, наркотиков, психоделического рока, разврата и скотского поведения, в этой жизни радоваться совершенно нечему, да и жить-то без этого практически не имеет смысла. Мы не имеем права забывать, что для ребёнка самый действенный образец жизнелюбия или смертной скуки - это его родители.

**Активирующая игра "Ассоциация"**

Уважаемые родители! Возьмите, пожалуйста, чистый лист и ручку. Попробуйте в течение 2 минут написать как можно больше слов ассоциаций на слово:

Привычка - :

Сигарета - :

Алкоголь - :

Здоровье - :

Профилактика - :

Сосчитайте количество слов-ассоциаций на каждое слово. Сделайте самостоятельно для себя вывод: какую эмоциональную окраску в большинстве случаев несут слова-ассоциации.

 Аналогичную работу выполняли ваши дети.

**Диагностика информированности подростков о вредных привычках.**

Диагностика в нашей школе проводилась с помощью диагностической анкеты, которая состоит из трех блоков: вопросов о курении, наркотиках и алкоголе

Для получения более достоверной информации анкетирование проводилось анонимно.

Результаты диагностической анкеты следующие:

* 20,8% подростков не считают тревожным фактором употребление сигарет.
* 12,8% подростков считают, что есть легкие наркотики.
* 2% подростков считают, что употребление «травки» не ведет к формированию наркотической зависимости, 8% не знают, приведет ли это к наркотической зависимости.
* 30,4% подростков считают, что единичные пробы наркотика являются безобидными (это очень большой процент из числа учащихся 6 – 7 классов которые допускают возможность их пробы, а это тревожный факт).
* 3% подростков считают, что алкоголь не вреден для здоровья. 32,7% считают, что это зависит от количества выпитого.
* 28,5% подростков считают, что употребление пива не ведет к алкогольной зависимости.
* Не употребляют алкогольные напитки в семьях у 8,9% подростков. Учащиеся 6 – 7 классов отмечают что, алкоголь в их семье употребляют только по праздникам 85,1%, по выходным дням, в дни получки, почти ежедневно по 1 % подростков, несколько раз в неделю у 3% подростков.
* Подростки думают, что поводом для первой пробы сигареты, алкогольных напитков, наркотиков может послужить следующее:
* Чтобы не отстать от друзей – 10,9%
* Чтобы чувствовать себя взрослей – 21,5%
* Чтобы понравиться девочке (мальчику) – 5,8%
* Из любопытства – 61,8%
* 2% подростков пробовали сигареты, и 2% - пробовали шампанское из них 1%, что бы понравится девочке или мальчику и 3% из любопытства.

В основном подростки называют источниками получения информации о вредных привычках родителей, учителе и СМИ.

Считают, что смогут обходиться, когда вырастут, без употребления вредных веществ (табака, алкоголя, наркотиков) – 80,4% подростков. 5% - отмечают, что не смогут обходиться, без употребления вредных веществ, и 14,6% еще не знают, смогут ли они обходиться без употребления вредных веществ.

Подростки считают, что для профилактики вредных привычек необходимо:

Запретить рекламу табачных изделий и алкоголя – 58,2%

Проводить воспитательную работу – 52,3%

Не производить алкоголь, табачные изделия, наркотики – 4%

Никаких мер не надо считают – 8,6% подростков.

**Организация обсуждения причин возникновения вредных привычек.**

Классный руководитель:

Привычка - вторая натура, Как часто мы слышим эти слова. Каждый человек имеет большое количество привычек, как вредных, так и полезных. Привычки - это автоматизированные действия, которые проявляются независимо от желания человека. Полезные привычки помогают нам почувствовать себя собранным, организованным, готовым к преодолению трудностей. Они помогают человеку при стрессе. в условиях дефицита времени. К сожалению, у людей - и у взрослых, и у детей - сами собой возникают не только полезные, но и вредные привычки. Всякая причина появляется не случайно. Каковы же причины появления вредных привычек?

1. Игнорирование особенностей пубертатного периода.

Для учащихся 5-9 классов большую роль играет окружение, в первую очередь друзья. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям. К школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма высока тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют пить, курить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Наибольшие трудности возникают при общении с подростками 12-17 лет. И это не случайно. Подростковый (пубертатный) период характеризуется тем, что вчерашний ребёнок вступает в процесс полового созревания. У ребёнка формируется социально-психологическое отношение к окружающим, и в первую очередь к сверстникам, учителям, родителям; начинают довольно чётко вырисовываться черты характера, складываются интересы, наклонности к той или иной деятельности, т. е проявляются основы личности.

Становление характера и личностных свойств неразрывно связано со стремлением к самостоятельности, отсюда попытки освободиться от опеки родителей и старших, определить своё отношение к окружающему. Отсутствие жизненного опыта и ещё нечёткая направленность стремлений и убеждений нередко создают для подростка целый ряд трудностей. В частности. При общении с окружающими.

Наиболее характерными для раннего подросткового возраста являются реакции протеста или оппозиции, имитации и компенсации. Эти реакции периодически возникают в кругу семьи или школьном микроколлективе (классе) в связи с неблагоприятно сложившейся для подростка ситуацией, имеют чёткую направленность против тех лиц, которые, по его мнению. повинны в её возникновении. Самое важное в этот период - воспитать в детях независимость. Способность отстаивать своё мнение, не идти на поводу у других.

Значительно расширяются социальные контакты подростка, перед ним возникает много социальных и личностных проблем, которые он пытается осмыслить. Неудачи переживаются крайне болезненно и бурно, так как для пубертатного периода типичны повышенная эмоциональная лабильность, ранимость и впечатлительность.

Подростки часто жалуются на снижение работоспособности, утомляемость, головные боли, нарушения процесса засыпания. Нередко в этот период отмечаются так называемые пубертатные поведенческие кризы:

1. Повышенное внимание к своему здоровью и страх заболеть тяжёлой болезнью.

2. Ложное убеждение в своей физической неполноценности (неправильные черты лица, некрасивая фигура, тонкие ноги и т.п.)

3. Стремление всё осмыслить самостоятельно, понять, найти ответ на волнующие вопросы в книгах и даже в философских трудах. Такие подростки избегают контактов со сверстниками, стремятся к уединению.

4. Нарушения поведения - грубость, озлобленность. Негативное отношение к взрослым.

В силу эмоционально-волевой незрелости подросток при слабом воспитательном контроле может легко попасть под влияние асоциальных элементов, маскирующих свою истинную сущность красивыми фразами и рассуждениями об "истинной жизненной философии" без запретов и условностей, не согласующейся с официально принятой "учебной".

Пубертатные поведенческие кризы, как правило возникают при неблагоприятных условиях воспитания или у детей, страдающих хроническими заболеваниями (ревматизмом, туберкулёзом, пороком сердца и др.). Возможны они и на фоне остаточных явлений органического поражения центральной нервной системы. У физически здоровых подростков с правильными жизненными и трудовыми установками пубертатный период протекает относительно спокойно.

2. Органические поражения головного мозга, хронические заболевания, интоксикации и др.

Одной из причин, способных вызвать вредные привычки, нервно-психические нарушения, является органическое поражение головного мозга. Наиболее часто встречаются остаточные явления черепно-мозговой травмы. Она может возникнуть как в период родов, так и в ранние годы жизни. Эти поражения могут длительное время не проявляться какими-либо болезненными нарушениями, в результате чего родители забывают о них.

3. Психические травмы.

Психические травмы - сверхсильные для личности переживания, сопровождающиеся отрицательными эмоциональными реакциями. Причинами чаще всего бывают различные конфликтные ситуации. Чаще других встречается так называемый конфликт поколений, возникающий в результате чрезмерной опеки и контроля старших за поведением и поступками подростков. Очень болезненно переживают подростки насильственное лишение общения со сверстниками, с которыми установились прочные и эмоционально значимые взаимоотношения.

Причиной психической травмы могут быть необоснованные обвинения в неблаговидном поступке. Пробудившаяся и отвергнутая пылкая юношеская влюблённость, ущемлённое самолюбие, раскрытие тщательно скрываемых секретов и др

4. Негармоничная семья и неправильное воспитание.

Типичная ошибка - дефицит внимания ребёнку в семье, когда ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребёнок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным. Поскольку до его настроения, переживаний. Интересов никому нет дела.

Психологическая безнадзорность особенно вредна в случае, если она сочетается с гиперопекой: Там, где господствует жёсткая рекомендация. Где всё определяется наставлениями и инструкциями, не остаётся места для нравственности. Мы так боимся. Чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, как, по сути дела, не даём им жить. Мы попираем и нарушаем их прва, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, личностной несостоятельности тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти:

Необходимо научиться доверять ребёнку, предоставив ему пространство для жизни, для его ошибок, для его собственного опыта, проявления самостоятельности

Семья способствует формированию как психологических, так и социальных свойств личности. Если подросток воспитывается в гармоничной семье, все члены которой связаны тёплой эмоциональной привязанностью друг к другу, то неблагоприятная среда (асоциальная компания) не оказывает на него деформирующего воздействия, как на подростка из неблагополучной (негармоничной) семьи.

5. Формы проявления нарушений поведения и вредных привычек.

Различные формы нарушения поведения и вредные привычки не всегда закрепляются с возрастом. Они могут сглаживаться. Однако эти изменения являются начальными проявлениями нервно-психического заболевания. Возникшие в подростковом возрасте болезненные проявления на какое-то время могут исчезнуть, но непременно проявятся в более зрелом возрасте.

1. Страхи и навязчивости.

Возникновение различных страхов довольно характерно для детского возраста и пубертатного периода. Чаще всего это невротическая боязнь темноты, одиночества, разлуки с родителями, повышенное внимание к своему здоровью. У старших детей и подростков навязчивые страхи усложняются, а действия принимают вид болезненных защитных. Порой довольно сложных ритуалов. Навязчивый страх заразиться сопровождается частым мытьём рук. Навязчивый страх получить плохую отметку приводит к целому ряду запретов (например, не ходить в кино или не смотреть телевизор и т. д.).

2. Побеги из дома и бродяжничество.

Уходы из дома, иногда многодневное бродяжничество проявляются чаще всего в период от 7 до 14 лет. Это своеобразная форма выражения протеста или обиды на учителей и родителей. Важно отметить, что уходы из дома осуществляются в одиночку, без всякой подготовки и раздумий о возможных трудностях и лишениях. При частых уходах подросток нередко попадает в компанию асоциальных элементов и начинает привыкать к алкоголю.

4. Расстройство аппетита.

Расстройство аппетита у детей и подростков возникает по различным причинам. Это может быть стремление обратить на себя внимание и добиться желаемой цели или реакция на ссору, разлуку с родными и близкими, тяжёлые переживания. Причиной ограничения в еде или отказа от пиши является также желание похудеть, исправить фигуру.

5. Страх перед своей физической неполноценностью.

Под этим понимается необоснованная убеждённость наличия у себя физического недостатка. Этот феномен чаще встречается у девочек.

6. Патологические увлечения (хобби).

Они характеризуются крайней одержимостью или чрезмерно интенсивным характером, необычностью и вычурностью, когда всё остальное (учёба, развлечения, встречи с друзьями) отодвигается на задний план.

7. Табакокурение.

В самом процессе курения наиболее ярко проявляется стремление подражать взрослыми чувствовать себя взрослым. Подросток при курении копирует все детали этого процесса, характерные для того лица, которому он стремиться подражать. При негативном отношении родителей к этой патологической привычке ребёнок начинает курить тайком в компании сверстников, вдали от взрослых. В процессе курения реализуется стремление подростков к группированию. При курении можно поговорить на запретные темы., найти взаимопонимание и поддержку у собеседника, повысить свой авторитет среди сверстников, расширить дружеские контакты. Чтобы купить сигареты, подросток начинает "выкраивать" деньги из выдаваемых родителями на различные цели. Появляется страстное желание с шиком вынуть из кармана пачку в красивой упаковке и броскими этикетками, распечатать, вынуть сигарету, закурить и угостить сверстников. Эмоциональный фон, создаваемый запретом и желанием пообщаться с единомышленниками, способствует закреплению привычки.

8. Злоупотребление алкоголем.

Знакомство с алкоголем происходит преимущественно в праздничные дни, где подросток зачастую тайком пробует алкоголь в небольшом количестве, причём им движет любопытство к напитку. В пубертатном возрасте подросток хочет казаться взрослым, лучше других.. В этом (15-17 лет) возрасте и начинается алкоголизация. Установлено, что подростка влечёт не вкус напитка, а его действие - состояние опьянения. Систематическое употребление спиртных напитков следует относить к наиболее вредным привычкам подростков, так как оно ведёт не только к различным нарушениям поведения, но и развитию алкоголизма, болезненного состояния, которое правильнее назвать алкогольной наркоманией.

**Профилактика вредных привычек**

Раскрывая вопросы по профилактике вредных привычек, необходимо прежде всего еще раз подчеркнуть, что такие привычки, как курение, употребление спиртных напитков и пива, — разновидность наркомании, а наркомания — заболевание, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять наркотики. Заболевание это, по мнению специалистов, практически неизлечимо, а пробный «один раз» чаще всего оказывается роковым.

Поэтому разговор пойдет о профилактике не вредных привычек и наркомании, а первого употребления сигареты, спиртного и наркотика.

Для того чтобы противостоять курению, употреблению спиртных напитков, и наркотических веществ, подростки, очень глубоко и однозначно должны уяснить ряд истин, без осознания которых большинство мер по профилактике становится малоэффективным.

**Первая истина:** курение, употребление спиртных напитков, пива и наркотических веществ — это не вредная привычка, а заболевание, зачастую неизлечимое, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять сигареты, спиртные напитки и наркотические вещества.

**Вторая истина:** алкоголизм и наркомания как заболевание начинает развиваться, как правило, после первого употребления спиртных напитков и наркотического вещества, развивается оно у всех по-разному, но с постоянным нарастанием потребности увеличения дозы приема.

**Третья истина:** человек, предлагающий тебе сигарету, спиртное и наркотик, — враг твоего здоровья (исключение может составлять только случай — назначение врача), так как он ради своей наживы за твои же деньги отбирает у тебя здоровье.

Уяснив эти истины, мы придем к однозначному выводу: профилактика наркомании — это прежде всего исключение первого употребления наркотического вещества, но если первая проба состоялась, то надо думать не о профилактике, а о лечении.

**"Рекомендации родителям по профилактике вредных привычек у подростков"**

Как бы мы ни ограждали ребёнка, но однажды это может случиться. К вашему ребёнку подойдут - и предложат попробовать сигарету, алкогольные напитки или наркотик. Аргументация может быть различной: это безвредно, но от этого «ловишь кайф», «у нас в компании все употребляют это», «попробуй - и все проблемы снимет как рукой» или «докажи, что ты взрослый». К такой встрече ребёнка надо готовить заранее. Воспользуйтесь несколькими простыми рекомендациями, которые многократно использовались педагогами и родителями во всём мире и доказали свою эффективность.

**Разговаривайте с ребёнком о наркотиках, курении и алкоголе.**

Эксперты утверждают. Что разговор о наркотиках - первая ступень помощи детям. Помните, что нет возраста, когда ребёнок не нуждался бы в объективной информации о наркотиках и объективных последствиях злоупотребления ими. Задача таких бесед не только в доведении до ребёнка информации о наркотической опасности, но и в установлении доверия, открытости по вопросам о наркотиках.

**Учитесь слушать.**

 Ребёнок должен знать, что вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он решает в настоящее время. Попытайтесь вместе с ним найти выход из проблемы. Никогда не используйте информацию, полученную от ребёнка, во вред ему.

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

**Подумайте о своём примере.**

 Трудно поверить, что кто-то поверит советам родителям, которые сами злоупотребляет курением, алкогольными напитками или наркотиками. Не забудьте, что даже невинные пороки требуют объяснения ребёнку.

**Поддерживайте в ребёнке самоуважение и думайте о его самореализации.**

Пожалуй, это самое важное и трудное.

**Подростки, принимающие участие в семейных ужинах, менее склонны к вредным привычкам**

Подростки, которые ужинают в кругу семьи менее двух раз в неделю, более склонны к вредным привычкам. Такую взаимосвязь установили ученые из Национального центра по борьбе с зависимостью и злоупотреблением алкоголем и наркотиками при Колумбийском университете.

В ходе исследования, выяснилось, что вероятность употребления наркотиков подростками, не принимающими участия в семейных ужинах, возрастает как минимум в два раза. Кроме того, половина подростков, которые ужинают дома лишь один или два раза в неделю, склонны к употреблению алкогольных напитков.
 "Семейные ужины очень важны для ребят и девушек, они очень полезны для установления контакта и взаимопонимания между родителями и детьми", - считает один из организаторов исследования Элизабет Плэнет. Как выяснилось в ходе исследования, 84 процента подростков "предпочитают обсуждать свою жизнь с родителями во время семейного ужина".
 В исследовании приняли участие более тысячи подростков в возрасте от 12 до 17 лет, а также их родители.

**Спите, вредные привычки**

Длительный недосып или постоянные помехи во время сна повышают риск появления у подростков вредных привычек, говорится в докладе, который был презентован на XXI ежегодной конференции ассоциированных обществ, занимающихся проблемами сна, под названием «Сон-2007».

Ночной сон продолжительностью менее восьми часов, частые кошмары, трудности с засыпанием обычно встречаются у подростков, которые пристрастились к алкоголю. Привычка курить также распространена среди подростков, которые спят менее восьми часов в день, ложатся за полночь, страдают от прерывания сна кошмарами. Им сложно заснуть, и перед сном они привыкли принимать лекарство.

Количество сна, которое получает человек, влияет на его физическое здоровье, эмоциональное состояние, умственные способности, продуктивность. Последние исследования показали, что недостаток сна связан с серьезными проблемами, такими как повышенный риск развития депрессии, накопление лишнего веса, сердечно-сосудистые заболевания и диабет.

**Анкетирование родителей**

**Тест «Искусство жить с детьми»**

Ответы: да, нет, иногда, отчасти.

1. Считаете ли вы, что в вашей семье есть взаимопонимание?
2. Говорят ли ваши дети с вами «по душам», советуются ли с вами по «личным вопросам»?
3. Интересуются ли они вашей работой?
4. Знаете ли вы друзей ваших друзей?
5. Бывают ли они у вас дома?
6. Участвуют ли дети с вами в хозяйственных заботах?
7. Есть ли у вас с ними общее занятие, увлечение?
8. Проверяете ли вы, как они выполняют домашнее задание:
9. Участвуют ли дети в подготовке к семейным праздникам?
10. А в «детских праздника» -предпочитают ли ребята, чтобы вы были с ними или хотят их проводить без взрослых?
11. Обсуждаете ли вы с детьми прочитанные книги?
12. А телепередачи и фильму?
13. Бываете ли вместе в театрах, музеях на выставках и концертах?
14. Участвуете ли с детьми в прогулках, туристических походах?
15. Предпочитаете ли проводить отпуск вместе с ними?

Ответы «да» - оцениваются 2 балла

Ответы «иногда» - 1 балл

Ответы «нет» - 0 баллов

**Результаты**

**Более 20 баллов -**  отношение с детьми можно считать благополучными

**От 10 до 20 баллов** – удовлетворительные, но недостаточно многосторонни, нужно дополнить, улучшить.

**Менее 10 баллов** – контакт явно недостаточен, видимо, нужно принимать срочные меры к улучшению.