

Электронный журнал

СПРАВОЧНИК  
**КЛАССНОГО  
РУКОВОДИТЕЛЯ**

Работаем с родителями / Проводим родительские собрания

**Алкоголь, табакокурение, употребление психоактивных веществ: как не допустить зависимости**

**Абрамова М.А.**

канд. филос. наук, педагог-психолог городского психолого-педагогического центра  
Департамента образования города Москвы

*Чувства одиночества и непонимания, конфликты с родителями и сверстниками, влияние противоречивой информации – основные факторы, которые могут стать для подростка побудительной причиной попробовать психоактивные вещества.*

*Особую роль в формировании позиции ребенка по отношению к наркотическим и психоактивным веществам играют родители. Предлагаем провести беседу-тренинг, чтобы научить родителей строить гармоничные отношения с детьми и вовремя предотвратить развитие пагубной зависимости.*

## Важная информация

<b>Участники</b>	Родители учеников 5-11-х классов
<b>Цель</b>	Мотивировать родителей на социально поддерживающее поведение к детям
<b>Задачи</b>	Формировать четкую родительскую позицию, которая направлена на гармоничное взаимодействие с ребенком. Информировать об аспектах развития наркозависимости в подростковой среде. Предложить способы профилактики употребления психоактивных веществ
<b>Материалы и оборудование</b>	Доска для записей, демонстрационный материал, бумага, ручки, карандаши или фломастеры, карточки с заданиями
<b>Примерное время</b>	60 мин



15 мин

---

## Часть 1. Упражнение-разминка, введение в проблему

Ведущий проводит упражнение на расслабление «Я люблю...».

Ведущий:

Сядьте так, чтобы видеть друг друга и меня. Я буду произносить фразы, которые начинаются со слов «Я люблю». Если вы согласны с утверждением, поднимите большой палец руки.

Я люблю: путешествовать по всему миру, когда за меня принимают решения, острые азартные ощущения, настоять на своем мнении, полностью контролировать ситуацию, общаться с разными людьми, получать удовольствие от еды, командовать окружающими, смотреть романтические комедии, разрешать чужие проблемы.

Участники слушают ведущего и выражают свое согласие поднятием большого пальца руки.

Ведущий:

Поговорим о том, что для вас означает «хорошее общение» с вашим ребенком.

Многие дети растут в обстановке, когда у родителей катастрофически нет времени на игры и совместный досуг. Между тем ежедневное и регулярное общение с ребенком – залог правильного развития личности, и эффективной профилактики детской наркомании. Для подростка внимание родителей стоит на одной ступени с такими потребностями, как питание и сон. При нехватке внимания дети ищут ему замену. Часто это – алкоголь, табакокурение, наркотики.

**С какой целью подростки начинают курить, употреблять алкоголь и психоактивные вещества?**

Групповая дискуссия. Родители озвучивают варианты ответов. Например:

Родители:

1. Уход от жизненных проблем (неудачная любовь, трудности в школе, ревность к более удачливым, разлад с родителями и т. п.).
2. Желание пережить необычные ощущения.
3. Желание узнать жизнь, «попробовать ее на зуб», испытать неведомое.
4. Желание выделиться, стать значительнее, «круче», – быть «не как все».
5. Желание стать членом нравящейся тебе компании, – быть «как все».
6. Боязнь потерять расположение приятеля или нравящуюся девушку (парня).
7. Приобщение к божемному, стильному образу жизни – жизни модных музыкантов, певцов.
8. Просто от скуки.
9. Получение дополнительного наслаждения от общения, музыки, танцев и пр.
10. Противопоставление себя родителям и иным взрослым.

Ведущий:

Человек прибегает к алкоголю, табаку, психоактивным веществам не ради них. Они позволяют удовлетворить какие-то потребности либо предоставляют соответствующие средства для удовлетворения.



25 мин



Допматериалы

---

## Часть 2. Как распознать опасные признаки

[Модификация опросника С. С. Степанова по выявлению стратегии семейного воспитания.](#)

Ведущий:

Стиль обращения с ребенком – один из наиболее значительных факторов, которые определяют развитие его личности. Каждый родитель имеет определенный набор установок по отношению к своему ребенку. Преобладающий эмоциональный фон родителя, его восприятие ребенка и привычные способы поведения с ним формируют определенный стиль родительского воспитания. Попробуем определить ваш стиль воспитания с помощью несложной экспресс-диагностики.

Родители заполняют опросник. Обсуждение результатов.

Ведущий:

Поговорим о психологических проблемах ребенка (подростка), которые могут привести к зависимости. Это:

- ярко выраженные чувства одиночества, покинутости, недоверия к себе и окружающим, обделенность теплом и лаской;
- необходимость выполнения интересов и желаний, которые навязывают родители без учета индивидуальности ребенка;
- отсутствие собственных интересов, желаний;
- навязанные (или подавленные) чувства вины, стыда, обиды, несоответствия;
- чувства максимализма, перфекционизма;
- неадекватная самооценка (недостаточно «крут» или наоборот).

Обсуждение.

Ведущий:

На ребенка влияют три основные сферы: семья; среда и окружение; средства массовой информации (далее – СМИ) и культурные установки общества. Рассмотрим их.

Семья

Негативные факторы влияния:

- разобщенность – каждый член семьи живет сам по себе;
- ложные семейные ценности;
- контроль, категоричность, агрессия, тревожная конфликтная атмосфера;
- курение, употребление алкоголя, психоактивных веществ кем-либо из членов семьи;
- нарушение детско-родительских отношений: непоследовательность, противоречивость в отношениях с детьми: полная вседозволенность сменяется жестокими запретами; восприятие своего ребенка не реальным с его индивидуальностью, а через некие стандарты, которым он должен соответствовать; гипер- или гипоопека детей родителями; стремление родителей подавить интересы, потребности и желания ребенка, а на их место насадить собственные.

Профилактика:

- принимайте ребенка таким, какой он есть;
- узнайте особенности ребенка, его интересы, потребности и желания;
- помогайте переживать чувства, эмоции;
- определите уровень требований в соответствии с возможностями ребенка, его чертами характера, направленностью интересов;
- участвуйте в совместной деятельности;

- демонстрируйте на собственном примере положительные образцы поведения, не навязывая их;
- хвалите ребенка за успехи, анализируйте его ошибки (без оценки);
- формируйте ответственность ребенка в границах его возраста и возможностей;
- поощряйте его инициативы, активность в выбранной им деятельности;
- наказывайте адекватно проступку, не вносите в наказание свое раздражение, агрессию, усталость.

## Среда и окружение

### Негативные факторы влияния:

- курение, употребление алкоголя, психоактивных веществ кем-то из друзей, одноклассников, соседей;
- школьная дезадаптация, изолированность от коллектива;
- неприятие сверстниками, отчуждение;
- влияние молодежных субкультур.

### Профилактика:

- формируйте у ребенка адекватную самооценку;
- прививайте необходимые социальные навыки (коммуникация, взаимодействие, взаимоприятие, поведение в конфликтной ситуации);
- конструктивно распределяйте свободное время ребенка (увлечения, хобби, спорт).

## СМИ и культурные установки общества

Негативные факторы влияния: искаженная информация о табаке, алкоголе, психоактивных веществах.

### Профилактика:

- рассказывайте ребенку о причинах зависимостей и последствиях употребления табака, алкоголя, психоактивных веществ;
- приобщайте к подлинным семейным и культурным ценностям.



20 мин

---

## Часть 3. Закрепление материала

Групповая дискуссия, упражнения.

Ведущий:

Подведем итоги. В основе употребления табака, алкоголя и психоактивных веществ лежат:

- стремление получить приятные ощущения без усилий;
- недостаток информации;
- боязнь трудностей;
- недостаток позитивного и успешного опыта реализации своих идей;
- отсутствие знаний о природе эмоций, их влиянии на жизнь человека, а также навыков саморегуляции;
- недостаточный опыт доверия как со стороны других, так и по отношению к самому себе (мешает построению отношений);
- недооценка своих возможностей (ведет к разочарованиям и недовольству собой);
- отсутствие опыта признания и уважения;
- изоляция, одиночество;
- нерешенные сложные ситуации, которые создают напряжение и приводят к непомерным затратам сил.

Вывод

С каждым из негативных проявлений родитель может помочь справиться! Если не хватает знаний – обратитесь к классному руководителю, социальному педагогу, педагогу-психологу.

Ведущий:

Выполним несколько упражнений.

Упражнение «Вопрос моему ребенку»

Все взрослые пишут на бумажках вопросы, которые они хотели бы задать своему ребенку. Бумажки перемешивают, ведущий зачитывает их в произвольном порядке. Участники по очереди отвечают на вопросы.

### Упражнение «Дети и родители»

Участники делятся на 2 группы: «дети» и «родители». В группе «дети» каждый придумывает проблему и обращается с ней к «родителю». Задача «родителя» отказать в просьбе под различными предлогами: занятость, усталость и т. п. Участники проигрывают ситуации, а затем меняются ролями. «Родители» получают новую инструкцию: отреагировать на слова «ребенка» максимальным вниманием, отзывчивостью, предложить помощь и поддержку.

Итоговое обсуждение: Какую роль было проще играть – «ребенка» или «родителя»? Какие параллели вы можете провести между данным упражнением и своим опытом взаимодействия с ребенком?

### Упражнение «Два рисунка»

Родители должны нарисовать счастливого защищенного ребенка и ребенка, который испытывает сильное негативное влияние. Рисунки могут быть схематическими, содержать условные обозначения и подписи.

По окончании участники поясняют свои рисунки, делятся впечатлениями о том, какой рисунок им было нарисовать проще и почему.

### Упражнение «Понять друг друга»

Участники делятся на пары. В каждой паре один получает карточку с изображением, а другой – листок и ручку. Первый должен объяснить содержание рисунка, не называя предмета, второй – воспроизвести изображение с карточки, пользуясь подсказками напарника.

Изображения: дом с трубой, цветок в горшке, лодка с парусом, дерево, телефонный аппарат, зонтик, колокольчик, бабочка, машина, чайник.

По окончании работы пары представляют свои результаты и оценивают друг друга. Итоговое обсуждение: что показалось наиболее трудным в совместной работе.

**Самодиагностика стиля родительского воспитания**  
(модификация методики «Стратегии семейного воспитания»  
С.С. Степанова)

**Инструкция:** Оцените свой стиль воспитания ребенка. Из четырех вариантов ответа отметьте самый предпочтительный.

1. Чем, по вашему мнению, в большей мере определяется характер человека – наследственностью или воспитанием?  
А. Сочетанием врожденных задатков и условий среды.  
Б. Преимущественно воспитанием.  
В. Главным образом врожденными задатками.  
Г. Ни тем ни другим, а жизненным опытом.
2. Как вы относитесь к мысли о том, что дети воспитывают своих родителей?  
А. Это игра слов, софизм, имеющий мало отношения к действительности.  
Б. Готов с этим согласиться при условии, что нельзя забывать и о традиционной роли родителей как воспитателей своих детей.  
В. Абсолютно с этим согласен (дети воспитывают своих родителей).  
Г. Затрудняюсь ответить, не задумывался об этом.
3. Какое из суждений о воспитании вы находите наиболее удачным?  
А. Научи сына послушанию, тогда сможешь научить и всему остальному (Томас Фуллер).  
Б. Детям нужны не поучения, а примеры (Жозеф Жубер).  
В. Цель воспитания – научить детей обходиться без нас (Эрнст Легове).  
Г. Если вам больше нечего сказать ребенку, скажите ему, чтобы он пошел умыться (Эдгар Хоу).
4. Считаете ли вы, что родители должны просвещать детей в вопросах пола?  
А. Конечно, в первую очередь это должны сделать родители.  
Б. Когда дети достаточно повзрослеют, необходимо будет завести разговор и об этом.  
А в школьном возрасте главное – позаботиться о том, чтобы оградить их от проявлений безразличности.  
В. Считаю, что родителям следует в доступной форме удовлетворять возникающий у детей интерес к этим вопросам.  
Г. Меня никто этому не учил, и их сама жизнь научит.
5. Следует ли родителям давать ребенку деньги на карманные расходы?  
А. Да, выдавать определенную сумму на конкретные цели и контролировать расходы.

- Б. Целесообразно выдавать некоторую сумму на определенный срок (на неделю, на месяц), чтобы ребенок сам учился планировать свои расходы.  
В. Если попросит, можно и дать.  
Г. Когда есть возможность, можно иной раз дать ему какую-то сумму.
6. Как вы поступите, если узнаете, что вашего ребенка обидел одноклассник?  
А. Отправлюсь выяснять отношения с родителями обидчика.  
Б. Посоветую ребенку, как ему лучше себя вести в таких ситуациях.  
В. Огорчусь, постараюсь утешить ребенка.  
Г. Дети сами лучше разберутся в своих отношениях, тем более что их обиды недолги.
7. Как вы относитесь к свернословию ребенка?  
А. Свернословие надо пресекать в зародыше! Наказание тут необходимо, а от общения с невоспитанными сверстниками ребенка вперед надо оградить.  
Б. Постараюсь довести до его понимания, что в нашей семье, да и вообще среди порядочных людей, это не принято.  
В. Ребенок вправе выражать свои чувства даже тем способом, который нам не по душе.  
Г. Подумай! Все мы знаем эти слова. Не надо придавать этому значения, пока это не выходит за разумные пределы.
8. Дочь (сын)-подросток хочет провести выходные на даче у подруги, где соберется компания сверстников в отсутствие родителей. Отпустили бы вы ее (его)?  
А. Ни в коем случае. Такие сборища до добра не доводят. Если дети хотят отдохнуть и повеселиться, пускай делают это под надзором старших.  
Б. Возможно, если знаю ее товарищей как порядочных и надежных ребят.  
В. Она вполне разумный человек, чтобы самой принять решение. Хотя, конечно, в ее отсутствие буду немного беспокоиться.  
Г. Не вижу причин запрещать.
9. Как вы отреагируете, если узнаете, что ребенок вам солгал?  
А. Постараюсь вынести его на чистую воду и пристыдить.  
Б. Попробую разобраться, что его побудило солгать.  
В. Расстроюсь.  
Г. Если повод не слишком серьезный, не стану придавать значения.
10. Считаете ли вы, что подаете ребенку достойный пример?  
А. Безусловно.  
Б. Стараюсь.  
В. Надеюсь.  
Г. Не знаю.

**Обработка результатов:** Для удобства подсчета отметьте выбранные вами варианты ответов в таблице, и строка, в которой будет отмечено наибольшее количество ответов, будет соответствовать вашему стилю родительского воспитания.

Если среди ответов нет преобладающей какой-либо категории, или равно преобладают две из них, то стиль воспитания противоречивый или смешанный.

Стиль поведения	Номера вопросов									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Авторитарный	Б	В	В	Г	В	Г	А	Б	Г	Б
Авторитарный	А	А	Г	В	Б	Б	Б	А	А	А
Либеральный	В	Б	Б	Б	А	А	Г	В	В	В
Индифферентный	Г	Г	А	А	Г	В	В	Г	Б	Г

**Авторитарный стиль (демократический).** Родитель осознает свою роль в становлении личности ребенка, но и за ним самим признает право на саморазвитие. В разумных пределах готов переосмысливать свои позиции. Поощряет личную ответственность и самостоятельность ребенка в соответствии с его возрастом. Требует от ребенка осмысленного поведения и старается помочь ему, чуть отойдя к запросам. Проявляет твердость, заботится о справедливости и последовательном соблюдении дисциплины, что формирует ответственное социальное поведение.

**Авторитарный стиль (доминирующий).** Хорошо представляет, каким должен быть его ребенок, и прилагает к этому максимум усилий. В своих требованиях строг, категоричен и неуступчив, склонен ограничивать самостоятельность ребенка, сопровождая это контролем, запретами, выговорами или наказаниями. В подростковом возрасте авторитарность родителей может породить конфликты и враждебность.

**Либеральный стиль (попустительский).** Родитель высоко ценит ребенка, считает простительными его слабости. Легко общается, доверяет ему, не склонен к запретам и ограничениям. Становясь более взрослыми, такие подростки конфликтуют с теми, кто не потакает им, не способен учитывать интересы других людей, устанавливать прочные эмоциональные связи, не готов к ограничениям и ответственности. Неспособность семьи контролировать поведение подростка может привести к вовлечению его в асоциальные группы, поскольку психологические механизмы для самостоятельного, ответственного поведения в обществе, у него не сформировались.

**Индифферентный стиль (безразличный).** Родитель озабочен другими проблемами, и вопросы воспитания не являются для него первостепенными, потому ребенку в основном самому приходится решать свои проблемы.

**Нам важно Ваше мнение! Пожалуйста, оцените статью, выбрав один из пяти смайликов внизу страницы (сервис доступен на сайте [e.klass-ruk.ru](http://e.klass-ruk.ru)).**