

Родительское собрание в 5-м классе "Почему подростки курят"

В ходе собрания родители смогут:

- выявить причины, по которым ребенок начинает курить;
- определить собственную роль в профилактике подросткового курения;
- обсудить возрастные особенности подростка, потребности и мотивы поведения, которые могут повлиять на приобщение его к курению.

Вопросы, обсуждаемые на собрании:

- 1) возрастные и психолого-физиологические особенности учащихся 5-го класса;
- 2) основные причины курения школьников;
- 3) определение таких понятий, как:
 - "мотив";
 - "поведение";
 - "подростковый возраст".

Структура собрания представлена в табл. 1.

Таблица 1

Этапы проведения собрания	Формы и методы	Время, мин	Ожидаемые результаты
1. Постановка проблемы	Вводное слово учителя. Работа с информационным листом "Мнения о курении и детях"	7	
2. Работа с основными понятиями	Работа в группах с понятиями: "подростковый возраст", "мотив", "поведение". Свободная дискуссия	7	Родители определяют понятия: "подростковый возраст", "мотив", "поведение"
3. Изучение и обсуждение проблемы	Работа в группах: • составление таблицы возрастных особенностей; • определение основных причин, побуждающих ребенка курить; • работа с "мифами" о курении; • моделирование ситуаций; • разработка "Кодекса взаимодействия с младшим подростком"	7	Родители смогут: • определить возрастные психологические особенности младшего подростка; • сформулировать причины, по которым ребенок начинает курить; • определить собственную роль в стимулировании подросткового курения; • определить основные способы взаимодействия с младшим подростком
		10	
		7	
		7	
4. Подведение итогов	Организованная дискуссия	3	Родители делятся впечатлениями о собрании, высказывают свое отношение к нему

Ход собрания

1-й этап. Постановка проблемы

“Привычка, противная по виду, отвратительная для обоняния, опасная для мозга, вредная для груди”, – так было охарактеризовано курение королем Англии Иаковом I Стюартом еще в 1604 г., когда Европа с любопытством и восторгом начинала знакомиться с загадочным заморским растением под названием “табак”. Действительно, курение – одна из тяжелейших проблем, которая особенно актуальна для нашего времени. Курение является причиной множества болезней и преждевременной смерти.

Для того чтобы успешно противодействовать детскому табакокурению, необходимо хорошо представлять себе причины, побуждающие подростка курить. Ответить на вопрос: “Почему дети курят?” – значит определить причины этой проблемы, избежать семейных конфликтов и, в конечном счете, спасти здоровье своих детей.

Учитель раздает информационные листы “Мнения о курении и детях” и предлагает родителям определить, какие из перечисленных фактов о курении представляются им наиболее важными и почему.

Высказанные мнения записываются на доске для дальнейшего обсуждения.

Мнения о курении и детях

1. Большинство людей начинают употреблять табак еще до того, как заканчивают школу. Это значит, что если подросток не закурит в школьном возрасте, есть вероятность, что он не закурит никогда.
2. Большинство курящих подростков зависимы от никотина. Они хотят бросить курить, но не могут. Когда они пытаются бросить, они испытывают так же, как и взрослые, неприятные симптомы отмены.
3. Потребители алкоголя и наркотиков чаще всего начинали свое знакомство с ними после привыкания к табаку.
4. С началом курения у детей в большинстве случаев снижается успеваемость. Они предпочитают общаться с теми детьми, которые тоже курят. Обычно у них низкая самооценка, и они не знают, как сказать “НЕТ” табаку.
5. Реклама сигарет заставляет людей думать, что курить – это классно, и что курят все. Такая реклама вводит в заблуждение, и все больше детей приобщаются к курению.
6. По данным медицинских исследований, из общего числа детей, болеющих бронхиальной астмой, воспалением легких и ОРЗ, более 65% – пассивные курильщики.

2-й этап. Работа с понятиями

Прежде чем начать разговор на тему “Почему подростки курят”, учитель предлагает разобраться в понятиях “подростковый возраст”, “мотив”, “поведе-

ние", которые являются ключевыми для понимания темы. Родители делятся на группы, каждая из которых дает определение одному из понятий. Результаты обсуждений фиксируются на бумаге.

Ожидаемый результат – формулировка родителями определений понятий.

Подростковый возраст – переходный возраст между детством и взрослостью (от 10–12 до 16–17 лет), который характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь.

Мотив (от лат. *moveo* – двигаю) – побудительная причина, повод к действию.

Поведение – образ жизни и действий человека.

3-й этап. Изучение и обсуждение проблемы

Для того чтобы понимать причины поведения и поступков подростка, побуждающие его к курению, необходимо знать его возрастные особенности.

Педагог раздает памятку "Возрастные особенности подростков" и комментирует ее.

Памятка Возрастные особенности подростков

Показатели	Характеристика подростков, их потребностей, мироощущения и необходимого отношения к ним взрослых
Ведущая деятельность	Общение
Биологические особенности	Усиление активности гипофиза и щитовидной железы. Физический рост и усиление обменных процессов в организме. Конечности растут быстрее, развитие туловища несколько отстает. Развиваются мышечные ткани и, в частности, более тонкие волокна. Сердце растет быстрее, развитие сосудов несколько отстает, что ведет к недостатку в притоке крови к отдельным органам и системам, к повышению кровяного давления и связанными с этим головными болями. Мышцы и кровеносная система еще окрепли недостаточно, поэтому подростки быстро устают, не в состоянии переносить длительное физическое напряжение. Поступление в кровь гормонов, вырабатываемых органами внутренней секреции, вызывает то повышение, то понижение жизненного тонуса; то подъем, то упадок работоспособности и энергии; чередование то хорошего настроения, то ухода во внутренние переживания, то жизнерадостности, то пассивности. В периоды ухудшения настроения и упадка энергии у подростков могут появляться раздражительность, равнодушное отношение к учебе, ссоры с товарищами и конфликты с друзьями, а также многие недоразумения в отношениях с учителями и взрослыми. Активное половое созревание

Показатели	Характеристика подростков, их потребностей, мироощущения и необходимого отношения к ним взрослых
Направленность познавательной деятельности	Узнать новое, быть в группе, разделять их увлечения и интересы
Преимущественная сфера развития	Абстрактно-логическое мышление с чертами критичности, теоретическое и рефлексивное мышление
Новообразование	Чувство взрослости, быть как взрослый, "Я – концепция"
Отличительные особенности, возникающие в процессе воспитания детей	"Кризис независимости", "Кризис зависимости"
Требуемая помощь ребенку в семье	Обеспечение комфортных условий для деятельности (обучение, досуг, забота о здоровье). Обращения с просьбами о высказывании своего мнения и об оказании помощи. Обсуждение любого мнения. Помощь в самоорганизации и саморазвитии
Индивидуальные особенности развития	Желание "проверить мир на прочность", авторитет – группа, значимый взрослый
Методы предупреждения табакокурения	Отработка социальных навыков (умения побеждать в споре, не поддаваться на уговоры и т. п.). Проведение групповых дискуссий и ролевых игр на темы, связанные с курением

Далее каждая группа получает карточки с отличительными особенностями разных возрастов и определяет, какой возрастной группе присуща каждая черта. Совместно с учителем результаты работы обобщаются и представляются в форме табл. 2.

Таблица 2

Ребенок	Подросток	Взрослый
Повышенная восприимчивость, внушаемость, большая подражаемость	Ответственность за собственные поступки; неудачи иногда воспринимаются младшими подростками как временные, не имеющие прямого отношения к его способностям и возможностям	Умение позитивно разрешать трудные ситуации, конфликты, возникающие в жизни
Эмоциональная неустойчивость, преобладание импульсивных действий над обдуманными	Эмоциональная неустойчивость проявляется в ранимости, чрезмерной чувствительности	Ответственность за других: родителей, детей, членов семьи; ответственность за свои поступки
Плач, капризы, упрямство	Уравновешенность может сочетаться с импульсивностью, необдуманностью поступков	Эмоциональная устойчивость; умение контролировать свои эмоции, поведение

Ребенок	Подросток	Взрослый
Боязнь темноты, диких животных, незнакомых людей и т. д.	Может неадекватно реагировать на замечания; иногда ведет себя вызывающе; бывает раздражительным, капризным; его настроение часто меняется	Способность реагировать на изменения, приспосабливаться к новым условиям
Стремление подражать в поведении значимому взрослому своего пола	Чувство "взрослости" проявляется в стремлении подражать внешнему облику, манере поведения взрослых	Активная сознательная включенность в общественную жизнь

В ходе составления табл. 2 родители приходят к выводу о том, что подросток находится на переходном этапе от детства к взрослости, ему присущи многие черты ребенка и взрослого. При этом взрослые проблемы он продолжает решать как ребенок, и именно на этом этапе ему крайне важна эмоциональная поддержка значимых взрослых и помощь в формировании коммуникативных навыков.

Возвращаясь к теме собрания, педагог предлагает перейти к выявлению причин курения школьников.

Родителям предлагается ознакомиться с причинами курения подростков (заранее следует написать их на доске или на листе бумаги) и выбрать наиболее, по их мнению, значимую. Затем учитель подводит итоги данной работы, ранжирует причины курения, фиксируя ответы родителей в табл. 3, и определяет три наиболее значимых из них.

Таблица 3

Причины курения подростков	Ранговое место
1. Курящие друзья, давление с их стороны	
2. Стремление выглядеть "круто"	
3. Удовольствие от того, что делаешь что-то запретное	
4. Стремление подражать взрослым	
5. Сигареты легко можно купить	
6. Снятие стресса	
7. Желание поступить наперекор	
8. Курящие родители	
9. Удовольствие от курения	
10. Примеры, которые видят по телевидению или в кино	
11. Потому что это опасно	
12. Влияние рекламы табака	
13. Неблагополучная атмосфера в семье	

По данным проведенного в России опроса подростков по проблеме табакокурения, среди основных причин начала курения они чаще всего называли: **"курящие друзья, их давление"**, **"стремление выглядеть круто"**. Желания соответствовать сверстникам и их стандартам считаются основными причинами курения большинства подростков всех исследованных возрастов. Значительная доля **подростков в возрасте 11–13 лет** основными причинами курения считают:

- желание подражать взрослым;
- примеры, которые они видят по телевизору и в кино;
- курящие родители.

По мере взросления возникает и усиливается новый фактор – желание снять стресс.

В подростковом возрасте наступает время самостоятельного выбора, определения собственных предпочтений. Если в семье прочные отношения и доброжелательная атмосфера, если старшие сумели своевременно перестроиться и, сохранив контакт с младшим, стать для него интересным собеседником и доверенным лицом, это уже немало. Подростки вполне самостоятельны в своих взглядах и оценках. Если их приобщили к правде, доброте и справедливости, если существует устойчивая духовная связь с родителями – это самый сильный фактор, оберегающий подростка от пагубного влияния.

Именно об этом Ф.М. Достоевский написал в романе "Братья Карамазовы": "Ничего нет выше, и сильнее, и здоровее, и полезнее впрямь для жизни, как хорошее воспоминание, вынесенное еще из детства, из родительского дома: если набрать таких (добрых) воспоминаний с собой в жизнь, то спасен человек на всю жизнь, но и одно только хорошее воспоминание, оставшись при нас, может послужить нам во спасение".

Если ребенок делится с родителями своими проблемами, не боится высказывать мнение, противоположное их мнению, если он может в любое время говорить с ними на любую тему, не боясь критической оценки, – значит, у него хорошие, ответственные родители и такому ребенку повезло. Поэтому родителям необходимо обладать навыками конструктивного взаимодействия с младшими подростками.

Каждая группа родителей получает задание: создать "**Цветок взаимодействия родителей с подростком**". Группа получает "лепестки" цветка и одну из трех карточек с шестью заповедями для любящих родителей из приведенного далее Кодекса взаимодействия с младшим подростком. На каждый "лепесток" записываются основные мысли тех заповедей, которые достались группе. Собрав "лепестки" в цветок, ему дают название и презентуют аудитории. Затем учитель предлагает "посадить растения" и "наполнить сосуд почвой", созданной из положительных эмоций, чувств, позитивных принципов жизни семьи, названных каждым родителем.

Кодекс взаимодействия с младшим подростком

1. Будьте для своего ребенка не только родителем, но и другом. Ни один ребенок не хочет быть постоянно воспитываемым. Он еще хочет, чтобы его понимали и принимали таким, какой он есть. Строгость и родительская позиция не должны быть самоцелью в отношениях с ребенком, целью должны быть только партнерские отношения.

2. Давайте понять своему ребенку, что он взрослый. Предоставьте ему свободу, которую он требует, но и потребуйте от него ответственности, которая сопряжена с этой свободой.

3. Не ограждайте ребенка от трудностей. Переживания победы и поддержка в ситуации неудачи – лучшая защита от пагубных привычек. В этом случае для него важна поддержка именно родителей. Ведь удовольствие от жизни получаешь тогда, когда достигаешь поставленной тобой цели ценой собственных усилий. Не лишайте такой возможности своего ребенка.

4. Понимание ребенка – это путь его доверия к Вам. Одним из основных навыков, которыми должны обладать родители, является умение слушать своего ребенка, при этом совершенно не обязательно давать советы или пытаться помочь. Главное – дать ребенку возможность высказаться.

5. Лучшее нравоучение – Ваше поведение. Не задумывались ли Вы, что глупо говорить о вреде курения с сигаретой в зубах? "Болтливое воспитание воспитывает болтунов".

6. Не упрекайте. Если сравнивать ребенка с другими, то в результате такого воспитания получается не цельная личность, а набор качеств, одобряемых родителями в других людях.

7. Не допускайте, чтобы ребенку было скучно с Вами. Курить, употреблять наркотики часто начинают от скуки. Ребенок меняется быстрее Вас. А родители часто "застревают" на временах своей молодости, на тех принципах, которые сейчас неприменимы, тем самым мешая развиваться своему ребенку. Подумайте, может быть, чему-то Вы можете научиться у своего ребенка.

8. Ругайте за поступок, а хвалите всегда за личностные качества. Чтобы ни сделал Ваш ребенок, не говорите ему, что он плохой, скажите, что он плохо поступил.

9. Не шантажируйте ребенка своей любовью, а то он подумает, что его любят за что-то, а не просто так. Самое жестокое наказание для ребенка – нелюбовь родителя. Если родитель за какой-либо поступок дает понять ребенку, что не любит его, то он начинает понимать, что любят его поступки, а не его самого. Скажите своему ребенку, что Вы его любите и будете любить несмотря ни на что.

10. Не манипулируйте ребенком, а то он научится манипулировать Вами.

11. Будьте способны понять, принять, посочувствовать, оказать поддержку. Каждый раз старайтесь обнаружить, в чем истинная проблема Вашего ребенка, и, не разрушая его собственного решения, попытайтесь помочь ему решить эту проблему самостоятельно.

12. Учитесь правильно выражать свои эмоции. Родителям, не умеющим управлять своими чувствами, дети часто не говорят правду, чтобы не присутствовать при их бурных реакциях. В результате родители узнают правду самыми последними и, как правило, только тогда, когда они уже ничего не могут исправить.

13. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований, не демонстрируйте ему однозначно несбыточных ожиданий. Ребенок скрывает от мамы плохие отметки, потому что мама ждет от него только хороших! Совершенно естественно для родителей ждать успехов от своего ребенка, но нужно научиться справляться с его неудачами.

14. Не торопитесь искать виноватых. Если ребенок видит, что родители в любой ситуации склонны обвинять других людей, то он может скрывать от них правду из страха их осуждения.

15. Не афишируйте свою беспомощность. В сложной жизненной ситуации Ваш ребенок не обратится к Вам за помощью, а будет искать утешение в сомнительных компаниях или, что еще хуже, в курении, алкоголе или наркотиках.

16. Не торопитесь наказывать своих детей. Правда для ребенка теряет всякий смысл, если по умолчанию можно избежать наказания. Слушайте то, что дети рассказывают Вам о своей жизни. Позвольте им помогать Вам.

17. Учитесь радоваться своим и чужим победам и учите этому своего ребенка.

18. Старайтесь говорить правду своим детям. Они очень чутко распознают ложь. Если в семье ложь является нормой, то нечего ждать, что ребенок будет правдив и искренен. Он скажет правду тому, кто честен с ним, тому, кто умеет сообщить правду и справиться с ней.

4-й этап. Подведение итогов

Родители по очереди отвечают на вопрос: "Что лично Вам дало сегодняшнее родительское собрание?". А затем учитель раздает Шпаргалку для родителей, в которой сообщается о том, что надо знать и в чем следует разобраться, чтобы ребенок не курил.

Шпаргалка для родителей

Табакокурение – это проблема? Конечно, проблема, никто с этим не спорит! Но далеко не все родители считают, что она такая уж страшная. "Мой ребенок курит? Это ужасно!.. Не смей курить!" Но это внешняя, так сказать, рефлекторная реакция. А на самом деле... "Покуривает – плохо, конечно, но, слава Богу, не пьет и не колется. Курить пробуют все, и мы пробовали, никто от этого не умер... Беседа, конечно, надо провести, поругать...". В действительности же от нашего отношения к курению зависит очень многое. Нам самим важно осознать, что табакокурение – серьезная проблема. Всем известно, что курить вредно, почему вредно, но тем не менее число курящих людей огромно. У вашего ребенка есть все шансы попасть в зависимость от табака.

Мы не курим. Если мы хотим, чтобы ребенок не курил, тогда и сами не должны этого делать. Родители несут ответственность за детей, в частности она предполагает осознанное отношение к своему поведению. Причем задумываться над тем, как мы себя ведем, следует еще до момента появления ребенка на свет. В идеале ребенок с самого раннего возраста должен видеть, что его близкие люди

не курят, а точнее, не должен наблюдать их курение ни в каких ситуациях. Известно, что многие покуривают изредка, в некоторых случаях, например, когда сильно нервничают, очень расстроены, во время вечеринок. С детства ребенок берет за образец поведение значимых взрослых и с возрастом начинает вести себя по усвоенной модели. Если ребенок видит вас курящим и слышит, что курить нельзя, он скорее последует вашему примеру, чем прислушается к словам.

Уважение к некурящим. В жизни часто бывает не так, как хотелось бы, и в число значимых взрослых подростка входят курильщики. Как следует поступать в этом случае?

Во-первых, не следует прятаться и пытаться скрыть дурную привычку, все равно не получится – обоняние у подростков острее, чем у взрослых. Это не даст желаемого эффекта, но вполне может подорвать доверие подростка к вам, а также подаст плохой пример: если куришь, то нужно просто скрывать это от взрослых, и никаких проблем. В такой ситуации следует честно поговорить с подростком, признать наличие у себя пагубного пристрастия, а старшему подростку рассказать, как вы начали курить, объяснить, что хотели бы и даже пробовали бросить, но это оказалось очень сложной задачей. Таким откровенным признанием вы не подорвете свой авторитет, и ваши отношения станут более доверительными.

Во-вторых, курящий член семьи должен уважительно относиться к остальным, ни при каких обстоятельствах не позволять себе курить дома, в обществе некурящих, заставляя их дышать дымом. Не следует также разбрасывать по комнатам пачки сигарет, держать несколько пепельниц, тем более заполненных окурками. Кроме того, курильщик должен проявлять уважение к другим людям в обществе: не закуривать на улице при большом скоплении народа, курить только в отведенных для этого местах, не бросать на пол окурки, пустые пачки от сигарет и т. д. Такое поведение демонстрирует подростку, что курение связано с определенными ограничениями, и что курильщики – не хозяева положения.

Если вы решили бросить курить, это заслуживает всяческого уважения. Вы можете рассчитывать на поддержку своих близких, в т. ч. подростка. Конечно, нужно поделиться с ним своим решением, но не следует активно вовлекать его в этот процесс (особенно это касается младших подростков), т. к. такая ситуация может привлечь излишнее внимание к проблеме и спровоцировать интерес.

Если же вы курите и не считаете эту привычку такой уж дурной, вам нравится процесс курения, вы считаете, что это красиво и стильно, тогда вы не можете требовать от подростка соблюдать запрет на курение. Будьте последовательны в своих действиях и словах!

Правила для курильщиков. В том случае, когда никто из домашних не курит, но у вас есть курящие друзья, в семье должны быть установлены правила, относящиеся к курению. Например, даже самым лучшим друзьям нельзя курить у вас дома.

Единая позиция семьи и школы. Вас волнует проблема подросткового курения? Поинтересуйтесь, что делает школа для профилактики табакокурения.

Если вам повезло и в школе проводится профилактическая работа, узнайте, что именно делается там, какова концепция и программа этой работы, какие цели ставит перед собой педагогический коллектив, проводя ее, и, самое главное, какое содействие вы можете оказать школе. Необходимое условие для успешного проведения работы по профилактике курения подростков – общность позиций семьи и школы. Если вы равнодушно относитесь к деятельности школы, направленной на профилактику курения, вы можете спровоцировать аналогичную реакцию подростка. Поэтому ваша заинтересованность и поддержка повысят эффективность профилактической работы. Большую пользу приносит непосредственное включение родителей в организацию и проведение профилактических мероприятий.

Поговорите со своим ребенком. Следует ли говорить с ребенком о курении? Когда начинать проводить беседы? О чем говорить? А может лучше не говорить вообще? Конечно же, беседовать с ребенком, подростком о курении нужно, но при этом соблюдать некоторые условия:

- разговор должен проходить в доверительной обстановке, обязательно на равных;
- нельзя доминировать в разговоре, навязывая свою точку зрения;
- нужно выяснить знания ребенка по проблеме и его отношение к ней и на этой основе строить дальнейший разговор;
- таких бесед не должно быть слишком много, нельзя постоянно и по любому случаю говорить о вреде курения.

Устранение причин курения. Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить, и постараться нейтрализовать причины. Варианты действий для нейтрализации причин курения приведены в таблице.

Причины курения	Возможные варианты решения
Любозытие	Постараться расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные и доступные ему
Желание казаться взрослее	Подростка может не удовлетворять статус в семье – он уже вырос, а к нему относятся как к ребенку. Скорректируйте свое отношение: подросток должен иметь обязанности в семье, нести ответственность за их выполнение. Кроме того, он должен получить больше свобод, чем раньше
Подражание моде	Моду на курение во многом формирует реклама. В ней образ курящего человека весьма привлекателен. Обсудите с подростком рекламу, научите его критически относиться к получаемой извне информации. Расскажите, что во многих развитых странах курение не модно, а курильщики имеют ограничение в правах
За компанию	Оградить ребенка от компаний, подающих нежелательный пример, нереально, зато вы можете научить его самостоятельному мышлению, приучить нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой

Все то, что поможет подростку избежать вовлечения в табакокурение, еще не раз пригодится ему в дальнейшем.

Если ваш ребенок курит. Вы узнали, что ваш ребенок курит. Прежде всего следует успокоиться, т. к. волнение или гнев только мешают решать проблемы. В такой ситуации неэффективно прибегать к скандалу и наказанию, это может озлобить подростка и подорвать доверительность в отношениях. Лучше спокойно обсудите с ним возникшую проблему, скажите, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией. Вам следует подобрать литературу по проблеме курения, ознакомиться с ней самому (самой), а затем предложить прочитать интересную информацию подростку. Нельзя запугивать ребенка или предоставлять ему недостоверные сведения. Четко заявите свою позицию относительно курения, не отвергая при этом самого ребенка и не отказывая ему в понимании и поддержке. Расскажите о возможностях преодоления вредной привычки. Вам необходимо набраться терпения, потому что избавление от курения требует времени.

Фразы, которые не рекомендуется произносить в разговоре с подростками, и предполагаемая ответная реакция на них:

1. "Ты еще мал курить!" – *"Отлично! Как только вырасту... Хотя я уже взрослый!"*
2. "Чтоб я не видел тебя с сигаретой!" – *"Нет проблем! Буду курить в более приятной компании!"*
3. "Курят только глупые люди!" – *"Может, твой дядя Петя и глупый, а я знаю много отличных ребят, и все они курят!"*
4. "Не смей курить!" – *"Не надо мне приказывать!"*
5. "Увижу с сигаретой – выгоню из дома!" – *"Какая ерунда! Любопытно на это посмотреть!"*
6. "Сигарета – это яд. Капля никотина убивает лошадь!" – *"Это банально, к тому же я – не лошадь!"*
7. "Вот, сейчас ты куришь, а потом начнешь пить и употреблять наркотики!" – *"А что, можно попробовать!"*