

Родительское собрание

«Здоровый образ жизни на примере родителей»

«Ничто не может с такой силой повлиять на поведение ребенка, как наглядный родительский пример».

Подготовила и
провела
Никитенко Е.А.
23.03.2021 г. 7 класс

Как уберечь своего ребёнка от пагубных привычек? Многие родители уверены в том, что их дети ничего не знают об алкоголе, сигаретах, наркотиках. Многие уверены, что еще рано беседовать со своими детьми на такую «трудную тему». А между тем факты свидетельствуют о том, что уже к 7-9 годам мальчики и девочки неплохо осведомлены в отношении одурманивающих средств и уже в 8-10 лет зафиксированы случаи употребления наркотиков. Что касается наркотиков, то в настоящее время по данным социологических опросов до 40% подростков имеют опыт употребления наркотиков, причем первая проба у 41% происходила в возрасте от 11 до 14 лет. Подростки злоупотребляют в 7,5 раза чаще, чем взрослые.

Младшие школьники знают и могут перечислить довольно много марок табачных изделий, наименований алкогольных напитков. Они неплохо представляют и то, как никотин и алкоголь действуют на организм человека, даже если личного опыта использования этих одурманивающих веществ у них нет. Эта информированность детей носит довольно противоречивый характер. С одной стороны подростки знают, что употребление алкоголя, курение, а тем более наркотики опасны для здоровья человека. Объяснить же, чем они опасны, дети, конечно, могут еще не все.

С другой стороны, они чуть ли не ежедневно являются свидетелями сцен, демонстрирующих привлекательность одурманивающих веществ или, во всяком случае, их «безвредность»: яркая реклама пива по телевизору, праздничное застолье дома, запомнившиеся герои кинофильма с дымящейся сигаретой. В сознании ребенка возникает информационный диссонанс – одновременное присутствие противоречивых сведений об одурманивающих веществах. Именно это противоречие является основой для возникновения любопытства к курению, алкоголю, наркотикам.

Ребенку становится интересно: так что же на самом деле происходит? Опасны или не очень опасны курение, алкоголь, наркотики? Многие дети

говорят о том, что хотели бы попробовать покурить, не прочь выпить немного пива, другие на самом деле идут на этот шаг.

Родителям необходимо быть очень внимательными к своему ребенку. Если у него возникают проблемы с учебной, во взаимоотношениях со сверстниками, надо эти проблемы незамедлительно решать, не откладывая на завтра. Нельзя допустить, чтобы у ребенка сформировался комплекс неполноценности, ненужности, который может привести к тому, что он будет искать любые возможности, чтобы компенсировать позицию отстающего.

Наиболее типичной схемой поведения школьников является реакция имитации, или подражания. Дети часто копируют черты, действия человека, который является для них авторитетом. Как правило, это люди старше по возрасту. А поскольку взрослых ребенок часто видит с сигаретой, то и воспринимает курение как атрибут взрослой жизни. В этом возрасте безусловным авторитетом для ребенка являются его родители. Не случайно в семьях, где есть курильщики, дети раньше и чаще приобщаются к этой пагубной привычке. Зачастую родители даже не пытаются прекратить курить в присутствии ребенка. А дети оценивают ситуацию таким образом: если родители курят, ничего страшного в том нет.

Исследования убедительно показали, что табакокурение наследуется в российских семьях из поколения в поколение. В 8 из 10 случаев курящая девочка - это как бы слепок поведения курящей матери, а курящий мальчик - курящего отца.

Поэтому одной из самых главных форм профилактической работы считаю беседы с родителями.

Вопросы, часто волнующие родителей:

- Какая польза от разговоров с моим ребенком об алкоголе, табаке и наркотиках?
- Не слишком ли мал мой ребенок?
- Имеет ли это значение, если я сам курю или пью?
- Что именно я должен обсуждать со своим ребенком?
- Что я могу сказать о табаке, алкоголе и наркотиках?
- Как я могу понять, что мой ребенок что-то употребляет?
- Куда я могу обратиться, если захочу узнать больше?

Какая польза от разговора с моим ребенком об алкоголе, табаке и наркотиках?

Дети сталкиваются с табаком, алкоголем и наркотиками в более раннем возрасте, чем десять лет назад. Научные исследования показали, что первые пробы хотя бы одного из этих веществ часто начинаются в возрасте двенадцати лет. Дети в таком маленьком возрасте не могут полностью осознать риск, связанный с употреблением этих веществ. Поэтому предпочтительно поговорить об этом с ребенком до того, как он начнет пробовать их. Таким образом, вы можете помочь вашему ребенку принять здоровое решение и повысить его сопротивление давлению со стороны.

Не слишком ли мал мой ребенок?

Как родители, вы должны знать, что наступит момент, когда ваш ребенок захочет жить самостоятельно, быть независимым от вашего авторитета. Это вполне нормально, и вы должны понять, что до наступления этого времени вам нужно постараться подготовить ребенка к встречам с различными ситуациями. Если ваш ребенок уверенно скажет вам, что он или она считают, что курение или употребление алкоголя — это плохо, то это хороший аргумент для того, чтобы вообще не поднимать эту тему. Но с другой стороны если вспомнить себя в этом возрасте, то согласитесь, что мнения и идеалы в этот период времени могут измениться. Впоследствии подобных изменений ребенок может чувствовать себя растерянным, одиноким (симптом переходного возраста) Особенно это происходит после принятия его в какую-нибудь компанию. Ваша беседа с ребенком будет менее результативна, если они уже попробовал одно или несколько из указанных веществ. Поэтому разумнее начать с ним беседы на эти темы заранее, до периода экспериментирования.

Должен ли я запретить ребенку употреблять эти вещества?

Простой с акцентированием внимания на опасностях и факторах риска кажется наиболее логическим путем, но в большинстве случаев он не дает желаемого результата. В то же время не нужно недооценивать своего ребенка. Вокруг он видит много людей. Которые курят или пьют и, может спросить себя:» почему они это делают, хотя всем известно, что это очень вредно? Наверное, в этом есть и что-то положительное?» Это стимулирует любопытство ребенка. Поэтому он должен сам научиться делать выбор и определять рамки своего поведения. Помогите ему. Необходимо, чтобы аргументы, представляемые ребенку, были ясными реалистичны. Ваши аргументы будут казаться ему более правдивыми и убедительными, если вы сами следуете тем жизненным правилам, о которых говорите. В такой атмосфере вероятность того, что ваш ребенок и дома, и за его пределами сможет принять здоровое решение, намного возрастет!

Имеет ли значение, если я сам курю или пью?

Существует две причины , из-за которых родители уклоняются от разговора с ребенком на данные темы. Вы осознаете, что не имеете права говорить об этом, так как сами курите или пьете. Следующая причина, вы не видите необходимости в подобной беседе, так как ведете здоровый образ жизнью

В обоих случаях вы делаете ошибку. Независимо от вашего образа жизни, разговор на эту тему всегда полезен. Очень важно не избегать вопросов ребенка по поводу вашего личного поведения, даже если иногда это может обернуться довольно деликатной стороной. Чем честнее вы будете, тем проще будет вашему ребенку воспринимать то, что вы говорите

Басня:

Кроха – сын пришёл к отцу

И спросила кроха:

“Если я курить начну –

Это очень плохо?”

Видимо, врасплох застал

Сын отца вопросом.

Папа быстро с кресла встал,

Бросил папиросу.

И сказал отец тогда

Глядя сыну в очи:

“Да, сынок, курить табак –

Это плохо очень”.

Сын, услышав, сей совет,

Снова вопрошает:

“Ты ведь куришь много

Лет и не умираешь?”

“Да, курю я много лет,

Отдыха не зная.

Я не ведал страшных бед,

А вся глава – седая.

Закурил я с юных лет,

Чтоб казаться взрослым,

Ну, а стал от сигарет

Меньше нормы ростом.

Я уже не побегу

За тобой в припрыжку,

Бегать быстро не могу,

Мучает одышка.

Прошлым летом иль забыл,

Что со мною было?

Я в больницу угодил,

Сердце прихватило.

Сердце, лёгкие больны,

В этом нет сомненья.
Я здоровьем заплатил
За своё куренье.
Никотин – опасный яд.
Сердце поражает,
А смола от сигарет
В бронхах оседает.
“Ну и ну!” - воскликнул сын, -
Как ты много знаешь
Про смолу и никотин
А курить, всё ж, не бросаешь!
Я бросал курить раз пять,
Может быть, и боле,
Да беда – курю опять.
Не хватает воли.
Ты мой папа, я – твой сын,
Справимся с бедою.
Ты бросал курить один,
А теперь нас двое.
И решили впредь ещё
И отец и кроха:
“Будем делать хорошо
И не будем - плохо!”

Что делать, если вы узнали, что ребенок пробовал курить?

Надо сказать, что вероятность возникновения такой ситуации достаточно велика. Около 40% младших школьников имеют эпизодический опыт курения. Другое дело, что об этом опыте далеко не всегда узнают их родители. Если подобное случилось, не впадайте в панику, тем более в ярость! Прежде всего, поговорите с ребенком, этот разговор не должен напоминать судебное разбирательство, а ваша речь – обвинение прокурора! Попросите его объяснить, почему он решил попробовать закурить. Помогите вашему ребенку поразмышлять над собственным поступком, не спешите давать свои оценки происходящему, пусть их сделает сам ребенок. Обязательно выясните, каким образом попали сигареты к сыну или дочери. Дети должны понимать: за честным признанием не последует наказания. Обратите внимание на окружение вашего ребенка- с кем он дружит, с кем проводит свободное время. Будет ошибкой, если вы категорически запретите дружбу, даже если друг ребенка вам не нравится. Может быть, стоит записать ребенка в спортивную секцию или кружок по интересам, где он сможет найти себе новых друзей.

Может ли ребенок впервые попробовать алкоголь за семейным столом?

Что скрывать, использование алкогольных напитков – давняя традиция,

которую большинство из нас соблюдает. Спиртное - неременный атрибут праздничного стола. По данным исследований. Около 78% детей младшего возраста попробовали алкоголь у себя дома, 45% сделали это с разрешения взрослых. Обычно происходит это так. Праздничный стол, за которым сидят вместе взрослые и дети. Бокалы наполняются красиво пенящим мя напитком, кто-то произносит тост, все встают, чтобы соприкоснуться бокалами... и в этот момент раздается тонкий ноющий голосок: «Мама, и я тоже хочу, ну дай попробовать, ну мам!» кто-то улыбается, кто-то пожимает плечами, но... довольно часто такая просьба удовлетворяется. О последствиях говорить не хочется. Можно с уверенностью сказать, ранний опыт использования алкогольных напитков - неоправданный риск. Он представляет опасность для здоровья ребенка и способен спровоцировать «интерес» к алкоголю в дальнейшем.

Итог:

В Древнем Китае одним из важнейших правил мудрого правителя считалось: « Не требуй слишком многого от того, кто не может; не жди слишком многого от того, кто не хочет»

Такое правило стоит взять на вооружение и родителям. Таким образом, семейная профилактика оказывается тесно связанной с другими аспектами воспитания и в конечном итоге сводится к формированию у ребенка культуры жизни- потребности и умения в самореализации, способности гармонично строить свои отношения с окружающим миром. Эти качества способны стать надежными внутренними барьерами для ребенка, предотвращающими многие беды, в том числе и дружбу с вредными привычками.

В своем классе помимо этого часто провожу беседы и классные часы на эту тематику, посещаем тематические мероприятия в школьной библиотеке, участвуем в конкурсе рисунков на тему «Здоровый образ жизни».