##### Родительский практикум «Ранняя профилактика курения, употребления алкоголя для младших школьников»

##### Вступление

##### С 1977 года каждый третий четверг ноября отмечается Международный день отказа от курения. Основная задача проведения такого праздника в основном заключается в том, чтобы привлечь внимание общественности к негативным последствиям курения, способствовать снижению распространенности среди всех слоев населения табачной зависимости и вовлечение в борьбу против курения всего общества.

##### В такой день проводятся различные митинги и организованные мероприятия, которые пропагандируют здоровый образ жизни и положительные ценности в жизни каждого человека, призывают отказаться от курения. Для многих курение является выходом из кризисных ситуаций в жизни, однако на самом деле - это глубокое заблуждение, вовлекающее с каждым годом все больше людей. Огромное количество денег тратится на то, чтобы разъяснить вред от курения, разработать новые методы избавления от зависимости и донести до населения уже существующие.

##### В России 15 ноября 2013 года вступил в силу закон, предполагающий введение штрафов за курение в общественных местах и пропаганду табака.

 **Вступительное слово учителя**

–Нужна ли ранняя профилактика курения, употребления алкоголя для младших школьников? Вопрос не праздный. Многие взрослые – учителя, родители – опасаются, не вызовет ли столь раннее обращение к этой теме нездоровый интерес у ребенка. Попробуем разобраться. Наркотик – это неизвестный и запретный мир и, как все незнакомое и запретное, вызывает особое любопытство. По данным диагностических исследований, дети младшего школьного возраста о последствиях курения имеют несистематизированные представления. «У нас в семье никто не курит, поэтому нашему ребенку ничего не грозит», – порой рассуждают папы и мамы.

Вряд ли можно защитить детей от подобного рода информации сегодня – они видят, как курят и выпивают взрослые на улице, наблюдают подобные сцены на экране телевизора, слышат разговоры взрослых, видят курящих и выпивающих (пусть по праздникам) родителей. И далеко не всегда выводы, которые делают дети, можно считать негативными, зачастую бывает, что они воспринимают это как норму поведения.

Очень важно, чтобы родители пользовались у детей авторитетом. Ведь во многом уважение между родителями и ребенком зависит не столько от социального статуса взрослого и его профессиональных достижений, сколько от того, стал ли взрослый значимой личностью для сына или дочери и возникли ли между ними сотрудничество и духовный контакт.

**Практикум**

Сегодня мы с вами попробуем перевоплотиться в детей и будем обучаться различным способам сопротивления давлению окружающих, предлагающих психоактивные вещества.

Уважаемые родители, вспомните и приведите примеры из своей жизни, когда вам впервые предлагали закурить, выпить. (Выслушиваем ответы родителей.).

Человек может оказаться в сложной жизненной ситуации или переживать неприятные чувства, потому что не всегда сможет противостоять давлению окружающих, особенно если это были старшие по возрасту или авторитетные люди.

**Мозговой штурм**

Назовите причины, по которым бывает трудно отказывать в просьбе или не делать того, чего не хочется. Работаем в стиле мозгового штурма. Его правила:

– Называя идеи, не повторяйтесь.

– Чем больше список идей, тем лучше.

–Разрабатывая проблему, подходите к ней с разных сторон, расширяя и углубляя различные подходы.

– Идеи не оцениваются и не критикуются.

(Ответы родителей записываем на доске.)

Существует много причин, по которым человек соглашается делать то, что ему не хочется: боится оказаться изгоем, быть высмеянным, боится обидеть, казаться грубым, быть не таким, как все.

Тaк же рассуждают наши дети, им тоже трудно сделать выбор.

**Ситуация «Просьба»**

Сергей шел по улице. Вдруг его кто-то окликнул. Он оглянулся и увидел хорошо одетого, солидного мужчину, стоящего около дорогой иномарки. Сергей остановился и подошел к нему. Мужчина попросил юношу отнести и передать какую-то коробку в офис, находящийся в доме напротив. Сергей стал отказываться. Тогда мужчина стал его уговаривать. Сначала он предложил ему за услугу деньги, потом стал нервно объяснять, почему он сам не может ее отнести. Когда он разговаривал с Сергеем, он старался не смотреть ему в глаза.

Какими способами можно отказать в просьбе? Предлагаю перечислить все возможные для того, чтобы дома вы могли предложить подобное упражнение проиграть детям.

Способы отказа:

– Нет, не могу.

– Нет, нет и еще раз нет.

– Нет, мне сейчас некогда.

– Нет, спасибо, мне не нужны деньги.

Скажите «нет» и уйдите, не объясняя причин.

Вывод. Приемы уверенного отказа помогают человеку не поддаваться давлению и оставаться в безопасности, не обижая других.

По мнению ученых, каждый ребенок обладает большими защитными возможностями психического и физического здоровья. Эти защитные возможности называют защитными факторами, благодаря которым ребенок сможет противостоять формированию опасных привычек, может быть здоровым полноценным человеком, невзирая ни на какие неблагоприятные обстоятельства.

Известно 28 защитных факторов. Первые 14 – это внешние защитные факторы, которые поддерживают ребенка в жизни, ставят его в необходимые рамки, очерчивают границы приемлемого поведения.

Другие 14 защитных факторов являются внутренними качествами, определяющими стиль поведения ребенка.

|  |  |
| --- | --- |
| **Внешние защитные факторы** | **Внутренние защитные факторы** |
| * поддержка семьи;
* родители, которые являются образцом социальных связей;
* общение с родителями;
* общение с другими взрослыми;
* участие родителей в жизни школы;
* положительный школьный климат;
* единые правила в воспитании ребенка для обоих родителей;
* контроль со стороны родителей;
* организация домашнего досуга;
* хорошие друзья;
* занятия музыкой;
* дополнительное образование;
* участие в общественной жизни по месту жительства.
 | * стремление к успеху;
* стремление к учению;
* хорошая успеваемость в школе;
* выполнение работы на дому;
* стремление помогать людям;
* умение сопереживать людям;
* навыки умеренного отстаивания своего мнения;
* навыки принятия решений;
* умение находить друзей;
* навыки планирования;
* реалистичная самооценка;
* оптимизм.
 |

Вы спросите: «Сколько же защитных факторов у моего сына или дочери?» Ответ прост: обычно дети располагают примерно 16 защитными факторами из 28. Найдите время и вместе с детьми прочитайте и обсудите их. Таким образом, вы узнаете, какими защитными качествами уже обладает ваш ребенок и какие защитные ресурсы ему необходимы. Помогите ему в этом!

**Игра-пантомима «Подарок»**

Участники становятся в круг. Каждый по очереди передает соседу, стоящему справа, свой подарок, который он описывает с помощью жестов. Остальные должны угадать, какой подарок был преподнесен. Повторяться нельзя.

Вывод. Существует много эффективных способов говорить «нет». Этому нужно учить своих детей.

(Ведущий раздает памятки родителям.)

**Памятка**

– Разговаривайте с ребенком.

– Учитесь слушать.

– Давайте советы, но не давите советами.

– Подумайте о своем примере.

– Поддерживайте в ребенке самоуважение и думайте о его самореализации.