Филипченко

Елена Борисовна

Педагог-психолог

**Дискуссия-обсуждение «Мифы и правда об алкоголе»**

Методическая разработка по профилактике употребления спиртного
среди подростков

**Целевая группа:** родители учащихся 5-9 классов

**Цель:** актуализация родительской компетентности в вопросе здорового образа жизни подростков.

**Задачи:**

- обозначить когнитивные установки, призванные снизить осознание реального вреда для здоровья при употреблении алкоголя;

- сформулировать рекомендации по детско-родительскому стилю общения в семье.

**Форма проведения:** родительское собрание.

**Продолжительность:** 20 минут.

**Ход занятия:**

1. **Вводная часть.**

# Семья для ребенка – это основа основ. А благополучное будущее ребенка – основная забота его родителей. Наша встреча посвящена тому, как родителям уберечь своего ребенка от употребления спиртных напитков.

# Для подростков также очень важными являются отношения с друзьями. Подражание сверстникам, следование канонам поведения своей тусовки, копирование образа жизни «кумиров», ощущение собственной неуязвимости - все это заставляет ставить под сомнение ценности и правила взрослых.

Тем не менее, доверительные и поддерживающие отношения в семье – это наилучший способ влиять на решение подростка в отношении употребления алкоголя. Ребята склонны откладывать начало употребления спиртного, если чувствуют, что их связывают близкие и отзывчивые отношения с родителями. Устанавливая и поддерживая открытые отношения с вашим ребенком, вы облегчаете своему сыну или дочери задачу говорить с вами честно, открыто, обсуждать как радостные, так и неприятные моменты из жизни. Также вы сохраняете возможность быть услышанным вашими детьми, вести с ними двусторонний разговор.

1. **Основная часть.**

 И вот он наступил, тот момент, когда ребенок готов вас выслушать. Что вы ему скажете? Как вы ему это скажете? Какое свое отношение к употреблению спиртного будете транслировать? Ведь ваше отношение много значит для ребенка, даже если он не всегда показывает это. **Подавляющее большинство подростков и взрослых знают о вредном влиянии алкоголя**, но, наряду с этим знанием, в информационном пространстве активно действуют культуральные мифы об алкоголе.

# Предлагаю вспомнить вместе с вами, какие мифы об алкоголе существуют?

(Разговор-дискуссия: участники встречи перечисляют некоторые, ведущий может дополнять высказывания участников. В процессе разговора следует побуждать родителей делиться мнением о том, считают ли они то или иное убеждение мифом или правдой, и почему).

|  |  |
| --- | --- |
| **Миф** | **Правда** |
| Пить можно, главное - знать меру. | Научно обоснованная безопасная доза алкоголя, вводимого извне, равна нулю.  |
| Если алкоголь продают в магазинах, значит, это пищевой продукт. | Алкоголь относится к сильнодействующим наркотикам, это протоплазматический яд.  |
| Пить на праздниках – вековая традиция. | Традиция привнесена в нашу культуру около 300 лет назад. |
| Алкоголь согревает. | Организм под влиянием алкоголя утрачивает нормальную чувствительность к холоду, и кожа перестаёт реагировать на понижение температуры тела сжатием кровеносных сосудов. |
| Алкоголь веселит и расслабляет. | Алкоголь воздействует, прежде всего, на нервные клетки коры головного мозга, вызывая их паралич. |
| В вине много витаминов. | Содержание основных полезных составных частей виноградных ягод по мере его превращения сначала в мезгу, далее в сусло и, наконец, в виноматериал, убывает до крайне малых величин. |
| Алкоголь вырабатывается самим организмом. | Это так. Однако, внешнее введение алкоголя, как и любого другого гормона, приводит к уменьшению выработки собственного и нарушению равновесия в обмене веществ. |
| Все пьют, и ничего. | C:\Documents and Settings\user\Рабочий стол\Новая папка\фото звезды алко 1.jpg C:\Documents and Settings\user\Рабочий стол\Новая папка\звезды алко.jpg |

Несколько слов о том, КАК говорить с подростком.

Уважайте стремление своего ребенка к независимости, при этом не лишая его своей поддержки и устанавливая разумные границы, исходя из норм и правил, принятых в вашей семье.

Во время разговора не настаивайте на своем, не запугивайте ребенка. Делитесь своим мнением, отношением к употреблению спиртного. Приводите свои доводы в пользу отказа от алкоголя. Вот некоторые из возможных аргументов:

* апелляция к самоуважению подростка. Дайте ребенку понять, что он умный мальчик или девочка, что в жизни происходит масса интересных вещей и «поддержка» алкоголя ему / ей не требуется. Можно обратить внимание на то, что спиртное может испортить важные для них отношения, повредить их самоуважению.
* пример из собственного опыта, при условии, что вы готовы им поделиться. Если вы, будучи в возрасте вашего ребенка, попадали в смущающую или болезненную ситуацию, произошедшую из-за того, что вы пили, расскажите об этом. Этот подход может помочь вашему ребенку понять, что употребление алкоголя в юном возрасте действительно приводит к негативным последствиям.
1. **Заключение.**

В воспитании детей важно избегать ложных и лицемерных ситуаций типа «Делай, как мы говорим, а не как мы делаем». Поэтому пожелаю вам, дорогие родители, чтобы ваши слова совпадали с вашими поступками.

**Список источников:**

1. Абрамова И.И. Как не вырастить алкоголика? Книга о детях и их родителях. –СПб.: Речь, 2008. – 152 с.
2. Максимова Н.Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних: Учеб. пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. - 384 с.