**Формирование негативного отношения к курению как часть культуры самосохранения**

Методическая разработка родительского собрания в начальной школе по профилактике табакокурения среди детей

**Целевая группа:** родители учащихся 1-4 классов.

**Цель:** привлечение внимания родителей к задаче формирования у детей ценностного отношения к здоровью.

**Задачи:**

**-** актуализировать информацию и статистику по проблеме детского табакокурения;

- информировать родителей в необходимости обсуждения и проведения воспитательных бесед с ребенком с целью профилактики и отказа от табакокурения;

- предоставить родителям педагогические технологии для формирования у детей негативного отношения к табакокурению.

**Форма проведения:** родительское собрание.

**Продолжительность:** 30 минут.

**Ход проведения**

1. **Вводная часть.**

Тема сегодняшней встречи – воспитание наших детей свободными от табачной зависимости. Фундамент здоровья и личности закладывается в раннем возрасте. Жизненная позиция, культура самосохранения, отношение к собственному здоровью перенимается детьми от своих родителей. Поэтому ведущая роль в формировании у ребенка ответственного отношения к собственному здоровью отводится именно вам, дорогие родители.

**Немного статистики.**

По мнению ВОЗ табак рассматривается как «оружие массового поражения».

Установлено, что нижняя возрастная граница появления пристрастия к курению все время снижается. Средний возраст начала курения в России снизился до 10—11 лет.

Первая проба потребления табака может происходить в возрасте от 6 до 16 лет включительно.

Среди молодежи в возрасте 14-17 лет есть уже заядлые курильщики с 5-летним стажем.

Количество курящих мужчин уменьшается, в то время как количество курящих женщин растет.

1. **Основная часть.**

**Причины, по которым начинают курить подростки**

Дети и подростки склонны игнорировать и недооценивать долговременные последствия своего поведения. Их способность оценить опасность, которую несут табак и прочие ПАВ, понять, что такое зависимость, как легко она появляется и насколько трудно с ней бороться, недостаточно развита в силу недостаточности жизненного опыта.

Практически каждый ребенок в той или иной ситуации может чувствовать себя неуверенным, некомпетентным, недотягивающим до требуемых социумом «стандартов». Ситуация неуверенности в собственных силах доставляет ему неприятные переживания и не дает покоя даже во время досуга и развлечений. Родители могу быть слишком заняты, чтобы с этим разобраться или же сами являются источником таких неприятных переживаний, часто не догадываясь об этом. Сигарета может явиться самым доступным и дешевым средством для того, чтобы справиться с потоком негативных эмоций, вызванных и неуверенностью, и другими упомянутыми причинами, отвлечься. Она также снижает барьеры для завязывания новых знакомств в надежде найти поддержку.

Некурящие дети ошибочно считают что, если они начнут курить, они расширят свой круг общения, добьются уважения и признания со стороны окружающих, компании. У них есть фантазия, что курение поможет справиться с жизненными трудностями, учебным стрессом.

В то же время большинство детей вынуждены скрывать свое курение от родных и близких людей, вести двойную жизнь. Ведь ребята понимают, что они совершают социально неодобряемое действие. Поэтому отношение взрослых к курению (и к своему, и к детскому) должно быть как к болезни.

**Как предотвратить детское курение**

Надо ли говорить с ребенком о курении? Когда начинать проводить беседы? О чем говорить? Как говорить?

Перечень вредных фраз:

1. «Ты еще мал курить!». Ребенок реагирует: «Детям нельзя, а взрослым можно. Но я уже достаточно взрослый».
2. «Чтоб я не видел тебя с сигаретой!». Ребенок реагирует: «Лучше надо прятаться, чтобы родители не увидели».
3. «Увижу с сигаретой – выгоню из дома!». Ребенок реагирует: «Они много чего обещают, но обычно не держат слово».
4. «Вот сейчас ты куришь, а потом начнешь пить и употреблять наркотики». Ребенок реагирует: «Да, интересно попробовать».

Конечно же, беседовать с ребенком о вреде курения нужно, но при этом важно 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;

- не бойтесь делиться с ребенком своей неуверенностью в чем-либо. Дети прекрасно чувствуют, когда другие избегают каких-то тем или не говорят правды. Ребятам также необходимо видеть, что и взрослые имеют слабости и недостатки, которые они признают.

Лучше всего начинать профилактику курения у детей с того возраста, когда маленький человек начинает что-то понимать и задавать вопросы. В это время он доверяет родителям, и постоянные ненавязчивые разговоры о взрослой жизни, о том, что ребенок будет делать, а чего не будет, когда вырастет, прочно закрепятся в памяти. По мере взросления и накопления информации, нужно продолжать приводить новые и новые аргументы в пользу здорового образа жизни, усложняя их постепенно.

В доме, где родители или другие взрослые сами курят, удержать от курения ребенка сложно вдвойне. Но все же попытайтесь нарочито театрально сваливать вину за свое недомогания на курение. Можете подчеркнуть факт сложности отказа от этой привычки. Упомяните, что вы сожалеете о том, что когда-то начали курить. Никогда не оставляйте сигареты в доступных местах, окурки в пепельнице, по возможности избавьте ребенка от пассивного курения.

Широко известно, что лучшим средством против курения является спорт. Если ребенок регулярно имеет индивидуально дозированную, не до изнеможения, физическую нагрузку, у него идет постоянная подпитка эндорфином, так называемым «гормоном счастья».  При выборе вида спорта обязательно необходимо учитывать интересы ребенка. Если ребенок бросает спорт в подростковом возрасте, вероятность начала курения возрастает. Кроме того, спорт повышает самооценку и ускоряет физическое развитие, так что возникает меньше необходимости в дополнительных атрибутах взрослости.

**Что делать, если ребенок закурил**

Если ребенок уличен в курении, то можно быть уверенным - это далеко не первая его сигарета, что бы он ни говорил.

Запретить подростку курить, наказаниями и скандалами не получится, вся надежда на его собственный здравый смысл и генетическую устойчивость к наркотическим веществам. Но, к сожалению, оба эти фактора начинают действовать в полной мере только во взрослом состоянии, а вред ребенок наносит себе с первой же сигаретой и совершенно неосознанно. Важно понимать, что дети начинают курить родителям не назло, а потому, что сами не справились со своими проблемами.

Что случилось – то случилось, но, возможно, еще не упущено время, чтобы оградить его от табака. Важно не оттолкнуть ребенка от себя. Стоит попытаться понять, какие проблемы мучают ребенка, а не кричать на него, лишать карманных денег и запрещать встречаться с друзьями. Может быть, лучше поинтересоваться, какие сигареты он курит, сколько штук в день, как давно, хочет ли бросить, и чем вы можете ему помочь.

При уличении в курении ребенка необходимо сдерживать свои эмоции, не ругать ребенка, но и не скрывать, что расстроены, и вам это далеко небезразлично. Убедитесь, что ребенок действительно знает реальные причины, почему курение наносит вред организму, какой именно вред.

**Практическое упражнение.**

Я хочу предложить вам принять участие в интересной и полезной игре, в которую вы сможете играть как сами, так и вместе со своими детьми. Игра развивает воображение, образное мышление. Но самое главное, она воспитывает, помогает формировать адекватное отношение к предмету, к действию, в данном случае, к курению.

Мы с вами потренируемся сочинять синквейны.

Синквейн – это короткое нерифмованное стихотворение из 5 строк, составляемых по следующим правилам:

1 строка – одно существительное, выражающее главную тему cинквейна.

2 строка – два прилагательных, выражающих главную мысль.

3 строка – три глагола, описывающие действия в рамках темы.

4 строка – фраза, несущая определенный смысловой посыл.

5 строка – заключение в форме существительного (ассоциация с первым словом).

Пример на словосочетание *«Наши дети»*: (для наглядности пример написать на доске или раздать группам, распечатав на бумаге)

Наши дети.

Задорные, веселые.

Играют, бегают, хохочут.

Даешь молодежь!

Юность.

Предлагаю разделиться на 3 группы. Каждая группа сочинит синквейн на тему:

1 группа – «Здоровье детей»

2 группа – «Хорошие родители»

3 группа – «Счастливые дети»

1. **Заключение**

В финале зачитываются получившиеся у трех групп стихотворения. Понравилась ли вам игра? Насколько она полезна? Можно ли в нее играть вместе с вашими детьми? Какие еще слова и словосочетания, подходящие к теме нашего собрания, можно предложить для составления синквейнов?

**Литература:**

1. Андреева Т.И., Красовский К.С. Курение и дети: что может сделать школа. Киев, 2003
2. Дереклеева Н.И.Новые родительские собрания. М., Вако, 2006
3. Материал для проведения родительского собрания /Школьный психолог №10, №12, №15, №20, №21, 2003.