

Родительское собрание

«Не допустить беды: подросток и алкоголь»

Т. И. Лопушко,

учитель белорусского языка и литературы

СШ № 18 г. Пинска

Подростковый возраст является одним из самых ответственных периодов в становлении личности, формировании жизненной позиции. В современном обществе серьезную озабоченность вызывают проблемы, связанные с проявлением рискованного поведения подростков, выражающиеся в их приобщении к алкоголю. Поэтому очень важно прививать подросткам навыки здорового образа жизни, стремление противостоять вредным привычкам.

Чтобы исключить потребление подростками алкоголя, необходимо вовлечь родителей в профилактическую работу. Плотное сотрудничество учреждения образования и родителей – это ценная, но зачастую недооценённая возможность профилактики.

Цель: формирование представления о влиянии алкоголя на организм подростка и факторах, способствующих раннему вовлечению подростка в употребление алкоголя, о путях проведения профилактической работы в данном направлении.

Подготовительный этап: подбор видеоролика по теме, предварительное анкетирование учащихся.

Оборудование: мультимедийная установка, стикеры, маркеры, ватман, повязки на глаза и верёвки для упражнения «Кукловод», карточки с утверждениями.

Ход собрания

Вступительная часть

Упражнение «Мои соседи»

Цель: создание благоприятной атмосферы

Мне нравятся все родители нашего класса, особенно те, у которых есть сыновья.

Мне нравятся все родители нашего класса, особенно те, у которых есть дочери.

Мне нравятся все родители нашего класса, особенно те, у которых дети занимаются спортом.

Мне нравятся все родители нашего класса, особенно те, кто летом отдыхал на море семьёй.

Мне нравятся все родители нашего класса, особенно те, которые уверены в том, что их ребёнок не пробовал алкоголь.

Мы плавно перешли к теме нашего собрания. Сегодня мы поговорим о влиянии алкоголя на здоровье подростка, о факторах, способствующих раннему началу употребления алкоголя, научимся находить аргументы для убеждения подростка отсрочить первую пробу алкоголя.

Принятие правил собрания:

1. Отключите мобильные телефоны или поставьте в беззвучный режим.
2. Будьте активным/ой.
3. Будьте искренним/ей.
4. Не перебивайте друг друга.
5. В обсуждении участвуют все.
6. Безоценочные суждения.

Упражнение «Река ожиданий»

Цель: выяснение ожиданий и опасений родителей.

На доске нарисована река. Родители пишут свои ожидания на стикере и по очереди приклеивают на правый берег реки, зачитывая.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Ассоциация»

На доске записано слово «АЛКОГОЛЬ».

Описание: назвать слова, которые ассоциируются со словом «алкоголь»; называть нужно быстро, долго не раздумывая.

Обсуждение с родителями получившегося списка ассоциаций.

Ознакомление родителей с результатами опроса учащихся класса по теме. Выяснилось, что некоторые учащиеся пробовали алкоголь чаще всего в кругу семьи.

Упражнение «Кукловод»

Цель: актуализация проблемы употребления алкоголя и его влияния на состояние и поведение человека.

Ход работы. Выбирается одна «кукла». Остальные участники играют роль кукловодов. Кукле завязываются глаза и привязываются веревки к рукам. Задача кукловодов – провести куклу из одного конца помещения в другой. Ведущий может усложнить путь, выстроив препятствия на пути с помощью стульев. В процессе упражнения каждому участнику дается возможность попробовать себя в роли куклы. Затем ведущий предлагает группе проанализировать упражнение, опираясь на следующие вопросы:

Какие эмоции вы испытывали, находясь в роли куклы? Комфортно ли вы себя чувствовали?

Связан ли полученный вами опыт с реальной жизнью? Случалось ли вам быть в таких ситуациях?

Как себя чувствует человек, находящийся в алкогольном опьянении? Что руководит его эмоциями, мыслями, поступками?

ВЫВОД. Алкоголь по химическому составу относится к наркотическим веществам и оказывает токсическое действие на организм. Употребление алкоголя, как правило, приводит к эйфории, ощущению бодрости и прилива сил, снижению самокритичности. Нарушается метаболизм нейронов коры головного мозга, усиливается выделение адреналина. Благодаря этим процессам изменяется мироощущение человека. Однако эйфория, как правило, сменяется противоположным состоянием депрессии. По мере увеличения дозы алкоголя утрачивается контроль над поведением, нарушается ориентация в пространстве. Систематическое употребление напитков, содержащих алкоголь, приводит к серьезным изменениям в психике человека: появляются раздражительность, агрессия, начинает меняться характер.

Обсуждение **видеоролика** о влиянии алкоголя на организм подростка (<http://edu.gov.by>, раздел «Молодежь» (подраздел «Содействие формированию здорового образа жизни»)).

1. Что нового вы узнали?
2. Что чувствовали, когда смотрели видеоролик?
3. Что вас особенно взволновало?

МИНИ-ЛЕКЦИЯ «ФОРМИРОВАНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ»

Цель: информирование родителей о механизме формирования алкогольной зависимости.

Ход работы. Ведущий обсуждает с родителями механизм формирования алкогольной зависимости, фиксируя основные факты на листе формата А1.

Алкогольная зависимость – это хроническое болезненное состояние, развивающееся вследствие длительного злоупотребления алкогольными напитками, характеризующееся психической и физической зависимостью от алкоголя, приводящее к нарушению психического и физического здоровья, а также к социальной дезадаптации.

Формирование алкогольной зависимости происходит постепенно. Поскольку алкоголь является социально приемлемым психоактивным веществом, то многие люди употребляют алкоголь эпизодически, от случая к случаю, не испытывая при этом каких-либо проблем. Наиболее распространенной формой употребления алкоголя является социальное употребление, т. е. во время праздников и встречи гостей. Однако это может переходить в пьянство, характеризующееся частым употреблением спиртных напитков без поводов, в случайных местах и компаниях.

Базовым синдромом алкогольной зависимости является синдром психической зависимости, который характеризуется тем, что нормальное психическое функционирование возможно только в состоянии опьянения. Алкоголь становится необходимым для поддержания нормального психического тонуса. Все мысли человека направлены на поиск возможности выпить. Обычно навязчивое влечение к алкоголю актуализируется в ситуациях, связанных с возможностью выпить. Часто такие ситуации создаются искусственно. Проявлением психической зависимости на поведенческом уровне является оживление, повышение настроения в предвкушении застолья. Появление препятствий вызывает раздражение и неудовлетворенность. При этом изначальная доза алкоголя уже не вызывает опьянения, и для достижения комфортного состояния необходимо выпить значительно больше, чем это требовалось раньше. Также происходит утрата количественного контроля – после начальной дозы алкоголя и появления признаков опьянения возникает желание продолжить выпивку вплоть до тяжелой степени опьянения. Утрата ситуационного контроля означает, что человек перестает учитывать контекст, в котором алкоголь употребляется, и пьет где попало и с кем попало.

Физическая зависимость от алкоголя проявляется синдромом отмены, который появляется через 12–24 часа после прекращения употребления алкоголя. Из симптомов физической зависимости следует отметить отсутствие аппетита, повышение артериального давления, учащение пульса, тремор, обострение хронических заболеваний. Алкогольный абстинентный синдром также может осложняться судорогами. На стадии физической зависимости от алкоголя наблюдается изменение картины опьянения: период эйфории укорачивается, появляются психопатоподобные формы поведения. Как правило, частые однократные выпивки

сменяются запоями, обусловленными внешними факторами (зарплата, выходные дни). Глубокая алкогольная зависимость характеризуется эмоциональным огрубением, утратой морально-этических норм, отсутствием критического отношения к своему состоянию. Эйфории с грубым цинизмом и плоским алкогольным юмором чередуются с депрессиями. Интересы ограничиваются поиском и употреблением алкоголя.

Упражнение «4 угла»

В углах кабинета расклеены таблички. Родители выбирают утверждение и направляются к табличкам: если с ним полностью согласны – «Однозначно, да!», если категорически не согласны – «Однозначно, нет!», если сомневаетесь – «Сомневаюсь», если у вас своё мнение по этому вопросу – «Альтернативное мнение».

Утверждения:

Если подросток находится в компании с пьющими подростками, он тоже попробует выпить.

Если подросток впервые попробовал алкоголь в семье, он и дальше продолжит его употреблять.

Если в семье выпивают родители, значит, и дети будут употреблять алкоголь.

Если правильно организовать досуг ребёнка, у него не будет желания пробовать алкоголь.

Какие аргументы вы сможете привести своему ребёнку, чтобы у него не возникло желание пробовать алкоголь? (Деление на малые группы, каждая группа записывает свои аргументы.)

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Обращение к реке ожиданий. Родители зачитывают своё ожидание и говорят, оправдалось ли оно.

Упражнение «Чемодан, мясорубка, урна»

Цель: подведение итогов занятия и рефлексия.

Ход работы. Ведущий предлагает каждому из родителей по кругу назвать по одной вещи по итогам собрания, которую бы он положил в чемодан и взял с собой, отправил в мясорубку, чтобы еще раз «перекрутить» и обдумать, и выбросил в урну, поскольку она не представляет важности.

Литература

1. Кашлев, С.С. Технология интерактивного обучения / С. С. Кашлев. – Минск, 2005.
2. Пособие «Модули волонтеров равного обучения для проведения занятий со сверстниками» / разработ. М. Е. Минова, Е. Ф. Михалевич, Т. А. Працкевич; ГУО «Акад. последиплом. образования». - Минск: АПО, 2015.