

Департамент образования Администрации города Тюмени
Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Информационно-методический центр» города Тюмени



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ:
«Профилактический потенциал семьи в воспитании ответственного
отношения к состоянию своего здоровья»»**

Методические рекомендации в помощь классным руководителям,
педагогам-психологам, социальным педагогам

Тюмень, 2015

Печатается по решению методического совета МАОУ ИМЦ г. Тюмени

Составители:

Шадрина Е.М., методист отдела воспитания и социализации МАОУ ИМЦ г.Тюмени.

Информационно-методические материалы по организации работы с родителями.

Информационно-методические материалы содержат информацию о роли семьи в формировании у детей здорового образа жизни, о типах семей по степени выраженности профилактического потенциала, о стилях родительского поведения, тренинговое занятие для родителей. Пособие предназначено для классных руководителей, педагогов и психологов, работающих в области профилактики асоциальных явлений с детьми и родителями.

Роль семьи в формировании у детей здорового образа жизни.

Изменения, происходящие сегодня в нашем обществе выдвинули ряд проблем, одной из которых является формирование у детей здорового образа жизни. Большую роль играет в решении этой проблемы семья.

Здоровье-это состояние физического, духовного, социального благополучия.

Здоровый образ жизни - образ жизни, способствующий сохранению, укреплению восстановлению здоровья.

Здоровый образ жизни предполагает: рациональное питание, регулярные занятия физкультурой, сочетание труда и отдыха, хорошее настроение. Здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни. Здоровье зависит от многих факторов: стояние окружающей среды, социально-экономическое развитие страны, устойчивое развитие семьи, культуры педагогов и родителей. Определяющее влияние на культуру здоровья ребёнка оказывает семья: её образ жизни, привычки и традиции. Ребенка должны воспитывать родители, а все социальные институты могут лишь содействовать им.

Семья – это среда жизни и развития ребёнка, качество которой определяется рядом параметров. Влияние семьи на формирование культуры здоровья ребёнка зависит от следующих факторов:

1. Социально–культурного, определяющегося образовательным уровнем родителей и их ценностными установками на укрепление и сохранения своего здоровья и здоровья своих близких;
2. Социально-экономического;
3. Техничко-гигиенического (условия проживания, особенности образа жизни)

На первый план в семейном воспитании выходит вопрос о средствах формирования культуры здоровья детей. К этим средствам относятся: деятельность, общение, отношения.

Деятельность – основной фактор развития человека и она должна быть направлена на пользу человека.

Общение как атрибут деятельности повышает её воспитательный эффект. Связующим звеном между деятельностью и общением выступают отношения. Они должны носить ярко гуманистический характер, т.к. отношения - критерии развития семьи.

1 механизм: Поощряя определённое поведение ребёнка по сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих, наказывая его за нарушение и невыполнение тех или иных здоровьесберегающих правил, родители внедряют в сознание ребёнка систему ценностных установок и норм культуры здоровья

2 механизм: Является индификация - подражание своим родителям. Ориентация на родительский пример.

Хочется констатировать, что родители не всегда демонстрируют пример здорового образа жизни (Зарядка по утрам: детей заставляем делать, а сами?)

Одной из важных задач семьи является активное участие в занятиях массовой физкультуры. Занятия физкультурой должны быть повседневным мероприятием (Ну хотя бы утренняя зарядка).

Если только родители ведут здоровый образ жизни, они могут формировать у своих детей навыки здорового образа жизни.

Необходимо в семьях вызывать детей на откровенные разговоры, что бы они делились с вами. Находить время на это, для того чтобы быть в курсе всех его дел. Самое главное в семье – это доверие. Нужно доверять тому человеку, с которым ты живёшь рядом.

У детей спросили: «Что такое здоровье?»

1. Это самое лучшее в жизни. Здоровье для человека – самое главное.
2. Это жизнь, добро, счастье.
3. Здоровье-это не значит только питаться фруктами и делать зарядку. Ещё надо быть добрым. Если ты злой, то это отражается на твоём организме и на других людях.
4. Человек не полностью здоров, если его душа неспокойна.
5. Моральное здоровье более важно.
6. Здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся и не болеют.
7. Само здоровье зависит от человека. Правильное питание, доброта, физические занятия, а главное чистота души.
8. Быть здоровым, спортивным становится престижно.
9. Чтобы быть здоровым, надо иметь здоровые мысли: не думать ни о ком плохо и не желать никому зла.

Типы семей по степени выраженности профилактического потенциала.

По степени участия в защите подростка от наркотизации можно условно разделить все семьи, если отбросить крайние варианты («успешные» семьи и «неблагополучные»), на пять следующих типов:

- 1) семья протекторная (защищающая), активный участник профилактики;
- 2) семья иммунизирующая, укрепляющая;
- 3) семья нейтральная, делегирующая свои обязанности по защите подростка от наркотиков;
- 4) семья гипопротекторная, гиперопекающая;
- 5) семья, не способная выполнять защитную функцию.

Соответственно каждая из этих типов семья по-разному проявляет себя по отношению к подростку и к наркотическим средствам, применяют различные стратегии противодействия наркотикам и нуждаются в различных формах участия, поддержки или вмешательства. Так, семья первого типа ориентирована на активную систематическую профилактическую работу. В этих семьях родители умеют сотрудничать с детьми. Речь идет о расширении тематики для диалога, включении наркомании наряду с пьянством, половой распущенностью, ленью и т.п. в категорию информированного и осознанного отвержения. Детям из этих семей наркотизация как раз угрожает меньше всего.

Семья второго типа, как правило, недооценивает риск наркотизации для своего ребенка и переоценивает его устойчивость соблазнам, давлению, наркотическому «заражению». Родители в таких семьях не придают особого значения упреждающему просвещению подростков, зато они ориентированы на поддержание гармоничных отношений в семье, тесные эмоциональные связи, взаимовыручку. Родители как бы сознательно снижают свой авторитет, отступают в тень, уверенные в том, что в подростковом возрасте на первом месте обязательно должна быть компания ровесников. Они снисходительно относятся к эпизодам проявления асоциального поведения, мирятся с экспериментами социального риска (прогулы в школе, отсутствие дома, опасные связи, дерзкое поведение и т.п.). Опасность наркотизации для подростков из этих семей обусловлена тем, что подростки балансируют между семьей и компанией ровесников. Внешне эти семьи выглядят как недостаточно защищающие подростка. Однако в занимаемой ими позиции можно усмотреть явно положительные моменты, так как подростки получают прививки малыми дозами в тех зонах свободы, которые они себе завоевывают. Такая рискованная

стратегия семьи оправдывает себя, если родители не упускают бразды правления, не отказываются от участия в жизни ребенка и сохраняют к нему живое участие.

Семья третьего типа эмоционально разобщенная, с формальными связями. Родители практически закрывают глаза на проблему, пренебрегают теми рисками, которым подвергается ребенок, не имеющий надежной опоры в семье. Родители доверяют антинаркотическим интервенциям школы и полагают, что сумеют вмешаться, что не опоздают, что их вмешательство даст нужный результат. Они верят в позитивное общественное влияние и собственные силы. Вытесняя проблему наркотизации как невозможный вариант развития событий в своей семье, они отказываются от активной профилактики, заменяя ее ошибочной стратегией контроля занятости и окружения подростка.

Семья четвертого типа практикует тотальный контроль за жизнедеятельностью ребенка, нарушая его права на развитие и самоопределение. Родители в семьях этого типа пытаются воспроизвести стиль и отношения в семье, где они выросли, без учета индивидуальности ребенка, изменившихся обстоятельств и условий его развития. При этом родители стремятся лично контролировать детей, а, по сути, манипулировать ими, навязывая им «во имя их же блага» определенные вкусы, стереотипы поведения, приоритеты, ревниво оберегая детей от постороннего влияния, замыкая их интересы на себя и семью. Тем самым нередко создается своеобразная искусственная среда обитания ребенка. Именно для таких семей характерна ошибочная родительская стратегия опеки и диктата, приводящая подростка к протестному поведению, к гипертрофии ценностей дворовой компании, к демонстративной эмансипации.

Семья пятого типа представляет собой пример характерного «неполного родительского соответствия». В такой семье родители необоснованно расширяют границы свободы ребенка (иногда из эгоистических соображений: «пусть растет самостоятельным», «нечего с ними нянчиться») и пренебрегают многими своими обязанностями по уходу за детьми и обеспечению им надлежащих условий для воспитания и развития. В вопросах антинаркотической профилактики для этого типа семей характерна ошибочная родительская стратегия невмешательства или провокации. Здесь, как правило, не говорят о вредных последствиях злоупотребления алкоголем и наркотиками. Опасность алкоголизации в раннем возрасте недооценивается. Родители считают неизбежным потребление несовершеннолетним спиртных напитков, подчас сами приобщают детей к алкоголю во время семейных застолий, считая это знаком доверия к детям и атрибутом их взросления. Такая семья не защищает ребенка от опасностей наркотизации, не укрепляет его иммунитет. Злокачественность развития подростка в такой семье заключена в том, что он

встречает алкоголь в ближайшем окружении, постоянно наблюдает и перенимает негативные образцы обращения с психоактивными веществами и воспринимает злоупотребление ими как норму жизнедеятельности.

В соответствии с выделенными типами семей следует рекомендовать различные дифференцированные варианты антинаркотической семейной профилактики. Семьи первого и второго типов нуждаются, в основном, в консультировании и информационной поддержке. Им можно доверить профилактическую работу, нужно лишь укрепить веру в свои силы, а также расширить представления о возможных методах влияния на подростка и его окружение. Родителям следует заботиться не только об общем уровне развития детей, но и о формировании у них навыков противодействия давлению микросреды, умения критически оценивать ситуацию и интересы окружающих.

Семьи третьего и четвертого типов нуждаются в профессиональной коррекции ошибочных родительских стратегий как в ходе индивидуальных консультаций, так и групповых сессий.

Семьи пятого типа нуждаются в более активных формах воздействия – контроле, обучении эффективному «семейному менеджменту», стимулировании антинаркотической мотивации.

Также большую опасность с точки зрения формирования наркомании у подростков представляют семьи, в которых за внешним благополучием скрываются нарушения семейного взаимодействия часто не осознаваемые ее членами. Неблагополучные семьи, как правило, состоят на учете специальных социальных служб и с ними проводится соответствующая социально-психологическая работа, направленная на профилактику нарушений семейного функционирования. Однако психопрофилактическую работу необходимо начинать именно с внешне благополучными семьями, чтобы увеличить их наркоустойчивость. В связи с этим, необходимо отметить, что здоровая семья является одним из важнейших факторов эффективной позитивной социализации ребенка и профилактики наркомании. Среди психологических факторов, создающих условия для злоупотребления подростками психоактивных веществ, большое значение имеет неблагополучие в семье, а также нарушение семейного функционирования.

Таким образом, семья также как и окружение сверстников может быть фактором наркозависимости. Часто родители признают необходимость проведения антинаркотической профилактики, но обнаруживают недостаток своих педагогических знаний. Усиление сотрудничества семьи со специалистами в различных областях социализации может помочь ей

преодолеть свой страх и неумение общаться с подростками, наладить взаимодействие между поколениями, понять и вовремя исправить свои ошибочные стратегии антинаркотической профилактики. Таким образом, обычная «нормальная» семья нуждается в укреплении внутрисемейных отношений, которые являются необходимым условием для выполнения ею своих задач по подготовке ребенка к интеграции во взрослое общество.

Для вовлечения родителей в профилактику злоупотребления наркотиками прежде всего необходима разработка на национальном и местном уровне программ информационно-разъяснительной работы среди родителей. Такое информирование потребует объединения усилий различных государственных структур, органов местного самоуправления, различных общественных организаций, научных учреждений, СМИ, церкви, учебных заведений.

1. Необходимо разработать действующие механизмы информирования и повышения уровня педагогических и психологических знаний родителей.

2. При кабинетах профилактики употребления ПАВ должна быть организована консультативная помощь родителям по вопросам воспитания детей и профилактики наркозависимости.

3. Необходимо организовать широкое информирование родителей:

§ об опасности употребления любых видов наркотиков;

§ о необходимости обсуждения данной проблемы с детьми;

§ о том, в каком возрасте, каким образом проводить эти беседы и какие темы необходимо обсуждать;

§ о современных наркотиках (с учётом региональной специфики), их действии на организм и о том, как они выглядят;

§ о симптомах употребления наркотиков;

§ о недопустимости пробы наркотика;

§ об опасности общения с людьми, употребляющими наркотики.

4. Разработать и напечатать большим тиражом информационные материалы для родителей, которые должны бесплатно раздаваться через школы и родительские комитеты.

5. Использовать потенциал школ в проведении информационно-разъяснительной работы среди родителей. Подготовить учителей к проведению индивидуальных и групповых собеседований с родителями, нуждающимися в консультировании.

6. Информировать родителей через СМИ, используя разные формы подачи материала: образовательные программы и фильмы, круглые столы, телевизионные форумы, социальную рекламу.

7. Очень важно организовать активность самих родителей на уровне школы, микрорайона в виде становления и поддержки таких общественных движений как «Родители против наркотиков».

«Семья как профилактический потенциал»

(групповое занятие с родителями).

ЦЕЛИ:

— Обсуждение с родителями различных стилей воспитания.

— Развитие у родителей убеждения в необходимости проявлять жесткость и твердость при установлении правил и ограничений.

— Помощь родителям в установлении четких правил в семье и совершенствовании навыков ведения переговоров.

ОТКРЫТИЕ (20 МИНУТ):

1. Объявление темы текущего собрания.
2. Тренинг «Знакомство-презентация»

Сначала необходимо познакомиться с участниками занятий — участники тренинга делают «визитки», где пишут то имя, которым бы они хотели, чтобы их здесь звали, затем знакомятся в кругу, используя упражнения: «Снежный ком», если в кругу незнакомые люди и их не более 20 или «Ты Саша, а я Маша» (знакомство по парам по кругу) или упражнение «Эхо» (каждый называет свое имя и невербальный знак, остальные повторяют).

Установление правил работы в группе:

- *Каждый имеет право отказаться от предложения выступить, пропустить игру.*

- *Все, что происходит в группе, не выходит за ее пределы.*
- *Не критиковать точку зрения другого.*
- *Не перебивать.*
- *Высказываться только от своего имени — «Я считаю», «Я чувствую».*

Санкции к нарушителям предлагают сами учащиеся. На каждом занятии ведущий выбирает «помощника» и «докладчика», который в конце занятия сообщает всем остальным о проделанной работе. Необходимо определить время перерыва.

Групповая игра «Комплимент». Ведущий дает следующее задание: «Каждый из участников по часовой стрелке должен сделать комплимент своему соседу в форме прилагательного, которое бы начиналось на одну из букв имени этого соседа. Тебе сделали комплимент затем ты, в свою очередь, должен преподнести комплимент своему соседу по левую руку».

1. Мозговой штурм: «Чего мы хотим достичь, когда говорим о развитии своего ребёнка? Как бы вы описали идеального родителя?»

Предложения для резюме: Большинство родителей хотят для своих детей самого лучшего. Нет идеальных родителей, но есть методы воспитания, которые наиболее эффективны при воспитании ответственных и самостоятельных молодых людей.

ЛЕКЦИЯ (20 МИНУТ)

«Давайте рассмотрим наиболее типичное поведение родителей с детьми и результат такого общения с подростком».

СТИЛИ И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ

Взрослеющий ребенок неизбежно требует пересмотра наших с ним взаимоотношений. Как это ни печально, но нередко именно неготовность родителей пойти ему навстречу становится причиной серьезного эмоционального кризиса для подростка и препятствием для становления его «я».

Одной из главных особенностей подросткового и юношеского возраста является стремление к автономии. Это проявляется в первую очередь в попытке освободиться от излишней опеки и добиться хотя бы относительной

независимости. Ваш ребенок пробует начать общаться с вами на равных, он уже вырос из коротких штанишек. Кроме того, даже если он по-прежнему материально зависит от вас, он пытается отстоять свое право на собственные идеи, мнения и суждения, отличные от ваших.

Во многом от того, какой тип отношений с ребенком сложился в вашей семье, зависит и вероятность возникновения проблемного поведения у вашего ребенка.

Американский психолог Диана Бомринд выделяет четыре основных стиля родительского поведения и анализирует их влияние на ребенка.

Стили родительского поведения.

Стиль поведения	Характеристики	Особенности руководства и их влияние на детей
Авторитетный	Высокий уровень контроля. Тёплые отношения	<p>Признают и поощряют растущую автономию своих детей. Отношения строятся на взаимоуважении и доверии. Открыты для общения и обсуждения с детьми установленных правил поведения. Допускают изменения своих требований в разумных пределах. Дети превосходно адаптированы, уверены в себе, у них развит самоконтроль и социальные навыки, они хорошо учатся и обладают высокой самооценкой. В юношеском возрасте дети ведут себя разумно, ответственно, в меру независимо. Проблемы становления взрослого «я» минимальны, внутренний кризис сглажен. Обладают разумной верой в себя и собственные силы.</p> <p>Родители предоставляют своим детям возможность совершать ошибки, испытывать неудачи, также как и успех. Дети учатся скрывать своё разочарование, если их желания не исполнились, умеют настраиваться на то, что им придётся подождать, чтобы получить то, о чём они так мечтают.</p> <p>Согласно исследованиям методов воспитания в разных культурах, чем больше родители делятся и обсуждают со своими детьми свои решения, тем более последние мотивированы на принятие инициативы, обладают чувством независимости,</p>

		свободы, самоуважения, и у них преобладает внутренний контроль.
Авторитарный	Высокий уровень контроля. Холодные отношения	<p>Отдают приказания и ждут, что они будут в точности выполнены. Закрыты для постоянного общения с детьми. Устанавливают жёсткие требования и правила, не допускают их обсуждения. Позволяют детям лишь в незначительной степени быть независимыми от них. Их дети, как правило, замкнуты, боязливы и угрюмы, непритязательны и раздражительны. Девочки обычно остаются пассивными и зависимыми на протяжении подросткового и юношеского возраста. Мальчики могут стать неуправляемыми и агрессивными. В юношеском возрасте часто демонстративны, ведут себя вызывающе. Пытаются скрыть за маской развязности свою зависимость, неуверенность и тревожность. Этот метод является фактором риска возникновения проблемного поведения, связанного с употреблением алкоголя или наркотиков.</p> <p>Если подростки встречают чрезмерный контроль или давление со стороны родителей, они не смогут приспособиться к правилам и ограничениям, а значит и стать самостоятельными, так как они либо будут постоянно бороться с этими правилами, либо подчиняться тотальному контролю со стороны.</p>
Либеральный	Низкий уровень контроля. Тёплые отношения	<p>Слабо или совсем не регламентируют поведение ребенка. Отсутствуют правила об алкоголе и приёме наркотиков (терпимое отношение к употреблению запрещённых веществ и деструктивному поведению ребёнка), что рассматривается как семейный фактор риска, способствующий употреблению всех запрещённых веществ. Безусловная родительская любовь. Открыты для общения с детьми, однако, доминирующее направление общения – от ребёнка к родителям. Детям предоставлен избыток свободы. Родители не устанавливают каких-либо ограничений, их руководящая роль незначительна. В юношеском возрасте дети склонны к</p>

		<p>непослушанию и агрессивности, на людях ведут себя неадекватно и импульсивно, нетребовательны к себе. В некоторых случаях дети становятся активными, решительными и творческими людьми. В основном же игнорируют нормы и правила, принятые в обществе, не обладают самоконтролем, страдают от комплекса неполноценности. Нередко формируется поведение, не поддающееся родительскому контролю, проявляется в отторжении родителей и антисоциальности.</p> <p>Родители не удовлетворяют свои собственные потребности для того, чтобы дать своим детям «всё». Если они переусердствуют в этом, то их дети привыкнут к искусственным оранжерейным условиям и будут неспособны справляться с трудностями и контролировать себя.</p>
Безразличный	Низкий уровень контроля. Холодные отношения	<p>Не устанавливают для детей никаких ограничений. Безразличны к собственным детям. Закрыты для общения. Из-за обременённости собственными проблемами у них не остаётся сил на воспитание детей. Если безразличие родителей сочетается с враждебностью, ребёнка ничто не удерживает от того, чтобы дать волю своим самым разрушительным импульсам и проявить склонность к проблемному поведению. Это практически неизбежный путь к употреблению наркотиков. Если в семье царствует вседозволенность и нет никаких правил, дети из таких семей не смогут справиться с внешними ограничениями и правилами.</p> <p>Если родитель не умеет быть твёрдым и жестким в разговоре с ребёнком, он не помогает ему развивать понимание и значимость жизненных правил, тем самым лишая его потребности помогать другим людям, то есть лишая тех условий, которые помогают развивать нравственность ребёнка.</p>

Глядя на эту таблицу, попробуйте проанализировать отношения с собственным ребенком и ваш преобладающий стиль общения с ним. Именно в привычном стиле ваших взаимоотношений и **кроются** корни всех проблем. Попробуйте **изменить его**, и вы увидите результат.

Важно также учесть, что идеи и ценности, закладываемые в воспитательные методы, являются идеями и ценностями того общества, в котором мы живём.

Сегодня детей учат знать свои права, а такие слова как демократия и равенство являются неотъемлемой частью их словарного запаса. В то же время необходимость самоконтроля и соблюдения неких границ в удовлетворении своих потребностей неизбежно возникают как предпосылки равноправного общества и благополучного будущего. Родителям необходимо приспособлять свои личные ценности и убеждения к изменениям, происходящим за пределами своей семьи, а в отдельных случаях им даже приходится пересматривать свои методы воспитания.

И всё-таки в подростковом периоде от родителей требуется твёрдость. Вместо того, чтобы отказываться от своего родительского авторитета, они должны учиться умело пользоваться им в нужных ситуациях. Но, разумеется, эти ограничения и жёсткость нужно будет постепенно убирать по мере того, как дети будут расти и становятся более независимыми и ответственными.

Важно не путать твёрдость убеждений с подавлением или чрезмерным контролем. Родители могут выражать желание контролировать своих подростков, но это совсем не означает, что они не уважают способность детей принимать решения.

Однако выражения типа: «Ты должен сделать так, потому что я так говорю» или «Ты слишком молод, чтобы знать, что для тебя лучше» надо избегать. Сформулировать те же мысли можно несколько иначе: «Расскажи мне о своих переживаниях и объясни, почему ты думаешь, что я не прав».

Подростку полезно понимать, что существуют рамки, установленные его родителями, а также иметь возможность обсудить с ними эти правила (относительно школьных и домашних занятий, времени возвращения домой и т.д.).

Некоторые важные моменты установления правил в семье:

— Постарайтесь привлечь подростка к выработке правил и определите, какие наказания повлекут за собой их нарушения;

- Отделите важные аспекты, требующие контроля, от не столь важных;
- Отделите правила, не поддающиеся обсуждению от тех, которые можно обсудить;
- Определите сферу независимости подростка (одежда, комната и т.д.);
- Чётко и жёстко напоминайте про принятые вами правила;
- Ясно представляйте себе, чего вы ожидаете, чего боитесь и как себя ведёте в конкретных ситуациях;
- Старайтесь сами делать то, чему учите вашего подростка.

Подростки, особенно в возрасте 12-13 лет, могут испытывать трудности в том, чтобы следовать тому, о чём была достигнута договорённость. Не забывайте о том, что в этот период времени они наиболее подвержены принятию решений «здесь и сейчас». Они склонны скорее реагировать на сиюминутную ситуацию (например, «какой-то приятель хочет поделиться со мной секретом после занятий»), а не думать о том, что должны были бы сделать («мне надо идти домой сразу же после занятий или же сообщить родителям, что я задерживаюсь»). Понимание этой ситуации не означает принятие её, но помогает родителям вести себя мягче при последующем обсуждении данного нарушения семейного правила.

При возникновении проблем с употреблением наркотиков, следует всё-таки переименовать симптом как «нарушение дисциплины», «отсутствие контроля». Ребёнок не может себя контролировать. Значит надо ему помочь. Если не родители, то кто? Тюрьма? Психбольница?

Итак, употребление психоактивных веществ и другие асоциальные проявления— это проблема воспитания. Первый шаг – мы должны определить правила. Как в нашем доме будем жить. Что здесь разрешается и что здесь запрещено. Конечно, это желательно сделать попроще и лучше в письменном виде. Конечно, полезно положительно их сформулировать. Но важно, чтобы подросток понял, что от него требуется. Надо четко определить на уровне поведения все правила. Лучше, чтобы родители вместе с подростком сами их сформулировали. Вот пример некоторых правил:

1. Каждый ребенок соблюдает порядок и чистоту (моет посуду, убирает за собой вещи, заправляет постель...);

2. Ребенок обязан ходить на все занятия, выполнять домашние задания, учиться на 3, 4, 5, соблюдать правила учителей;

3. У нас в семье не курят, не пьют алкогольные напитки, не употребляют наркотики;

4. Ребенок должен приходить домой вовремя.

Следует заметить, что правила невозможно определить и соблюдать их выполнение, если старается только один из родителей. Только когда родители сотрудничают, когда бок о бок стоят вместе и контролируют выполнение принятых совместных решений, только тогда они могут воспитывать ребёнка.

И только тогда, когда определены правила, надо определить последствия при их нарушении. Эта задача сложнее первой и нередко требуется консультация психолога или психотерапевта, чтобы договориться. Здесь мы приведём пример таких последствий, выработанных на сеансе семейной стратегической терапии одной из семейных пар «института семейной терапии» (директор – Ричард Коннер, г. Бердск).

Последствия (это только идеи для начала творческого обсуждения между супругами-родителями):

№ 1. Раньше обычного возвращаться домой.

№ 2. Домашние аресты.

№ 3. Дополнительные домашние обязанности.

№ 4. Лишение карманных денег.

№ 5. Спрятать вещи.

№ 6. Лишить просмотра ТВ, пользоваться компьютером, магнитофоном и другими развлечениями.

№ 7. Читать вслух 30-40 минут (Конституцию, Уголовный кодекс, Достоевского, Армейский устав ...)

№ 8. Переписывать текст X раз.

№ 9 . Физическая разминка в течение 1 часа вместе с мамой в 4 утра.

№ 10. Лепить пельмени (50, 100, 200 шт.).

№ 11. Отложить долгожданную покупку.

№ 12. Раньше ложиться спать.

№ 13. Раньше встать.

Последствия при нарушении правил:

Правило	1-е нарушение	2 – е нарушение	3-е нарушение
1	№ 3 на 1 день	№ 3 на 3 дня	№ 5 на 1 неделю и (или) (№ 12 + № 3) на 1 неделю
2	№ 7 на 2 дня	№ 6 на 3 дня, № 12 на 3 дня	№ 2 на 2 дня (+ Задание) + № 5 + № 6 + № 12
3	№ 4 на 1 неделю + № 9 на 1 раз + № 6 на 1 неделю.	№ 9 на 3 дня, № 1 на 1 неделю	№ 2 на 2 дня и более
4	№ 12 на время опоздания	№ 9 в течение времени опоздания, № 12 на 2 или на 3 раза опоздания	№ 2 на X дней + № 4 + № 6

Это похоже на коррекцию поведения через испытание (терапию испытанием). Мы стараемся связать нежелаемое последствие с нежелаемым поведением. Если подросток нарушил правила, тогда можно назначить несколько последствий, в зависимости от того, первый или второй раз нарушено правило.

Если мы хотим решить проблему, если мы хотим помочь ребенку, надо добиться, чтобы родители действовали вместе по правилам и по договору по поводу последствий. Если родители вместе, если родители поддерживают друг друга, если они стоят бок о бок, то ребенок не может сопротивляться. Это просто невозможно. Если у ребенка неконтролируемое поведение, по определению – родители не вместе.

А что делать, если есть только один родитель? Тогда следует найти другого родственника. Это может быть бабушка, или может быть сестра, тетя, или кто-то другой. Главное, что они должны сотрудничать. Чтобы бабушка не баловала ребенка и действовала вместе с мамой, в соответствии с семейными правилами.

Если подросток продолжает нарушать правила — он курит или употребляет наркотики, — то следует предположить, что у такого поведения есть

положительное намерение. Это сложно, но полезно исследовать и по возможности найти способ, который заменил бы прежний вариант поведения и обеспечивал бы достижение этого положительного намерения. Если можно найти замену, можно заменить – симптома не будет. В этих ситуациях лучше обратиться за помощью к специалисту – психологу или психотерапевту.

ОБСУЖДЕНИЕ (10 МИНУТ)

Вопросы и комментарии по лекции.

РАБОТА В МАЛЫХ ГРУППАХ (20 МИНУТ)

Задача: Обсудить в группах

«Составьте список из 5-10 ситуаций ваших взаимоотношений с вашими детьми, которые могли бы повлечь за собой семейные споры или дискуссии. Разделите между собой ситуации, которые могут обсуждаться, и которые не требуют обсуждения. Чётко определите, какие из них вы относите к необсуждаемым (например, «Я не приемлю ситуацию, если мой ребёнок будет принимать наркотики!») и подумайте о приемлемых правилах обсуждаемых ситуаций».

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ (20 МИНУТ)

Подведите итоги работы каждой группы. Обсудите главные темы дискуссии:

— Границы, рамки и правила, обсуждаемые родителями с детьми, позволяют детям принимать решения, чувствовать себя защищёнными и свободными и учиться сотрудничать, а также быть ответственными.

— Отделите человека от проблемы.

— Правила – это решения прошлых проблем, решения которые можно обсуждать, а при необходимости – переделывать в новые правила. Правила – это обязанность каждого, внесшего свою лепту в их создание, не только родителей.

— Правила обязаны учитывать каждого человека – члена семьи. Это касается не только соглашений по тем или иным требованиям (родительским или подростка), но и нахождение решений, которые бы учли интересы обеих сторон.

— У обоих родителей должна быть одинаковая позиция на тот случай, если ребёнок отказывается от обсуждений, или переговоры терпят неудачу.

— Будьте тверды (уважайте право каждого на безопасность и честную игру).

— Ваше право и долг как родителя сказать НЕТ.

УПРАЖНЕНИЕ: Учитесь говорить НЕТ (10 МИНУТ)

Разделитесь на две группы А и Б.

Группа А – должна выступить в роли просящих о чём-то (например, «не могли бы вы одолжить мне деньги»), а представители группы Б – должны сказать своё НЕТ как можно категоричнее и как можно большему количеству людей. Спустя несколько минут, поменяйтесь ролями. Узнайте у участников, каково отказывать.

РОЛЕВАЯ ИГРА (30 МИНУТ)

Выберите ситуацию (при наличии времени – две ситуации) из указанных ранее по вопросу употребления психоактивных веществ для обсуждения между родителями и подростками. Выберите волонтёров, которые вызовутся разыграть это. После того, как инсценировка будет проиграна, попросите их застыть на месте, как стоп-кадр. Задайте вопросы аудитории: Как вы считаете, почему они/он/она так себя ведут? Как они/он/она чувствуют себя в этой ситуации? Что бы вы посоветовали этой семье?

ЗАКРЫТИЕ (15 МИНУТ)

Обсудите следующий вопрос «Каковы ощущения родителей по поводу того, что они узнали сегодня о себе и о своих детях?»

Закончите письменно следующие фразы:

— Сегодня я узнал, что ...

— Чего я никак не ожидал, так это ...

— Слово, которым я бы мог описать ощущение, которое у меня сегодня возникло, это ...

Это же упражнение можно сделать в круге, когда все участники группового занятия высказывают свои впечатления после занятия.

Вот и закончились наши встречи по программе профилактики употребления психоактивных веществ подростками. Надеемся, что они оказались для вас полезными. Мы открыты для общения, встреч, консультаций. Будем рады сотрудничеству и в дальнейшем.

Желаем успехов в деле воспитания взрослеющих детей!

Приложение 1

«Отношение к правилам воспитания в семье»

Уважаемый родитель! Вам предлагается 15 утверждений, которые касаются особенностей воспитания подростка в семье. Внимательно прочитайте каждое утверждение, оцените степень своего согласия или несогласия и проставьте в бланке для ответов цифру, соответствующую вашему выбору:

- | | |
|--|--|
| + 3 <i>полностью согласен</i> | - 1 <i>скорее не согласен, чем согласен</i> |
| + 2 <i>согласен</i> | - 2 <i>не согласен</i> |
| + 1 <i>скорее согласен, чем не согласен</i> | - 3 <i>полностью не согласен</i> |
| 0 <i>не знаю, затрудняюсь ответить</i> | |

	Утверждения	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
1	Употребление наркотиков в подростковый период может быть непосредственной связано со стилем родительского воспитания.							
2	Понятные, четкие семейные правила и воспитательные санкции за их нарушение являются необходимыми условиями для здорового развития ребенка и профилактики у него зависимого поведения, в том числе наркомании.							
3	Доверительные отношения ребенка с родителями устраняют необходимость в строгих дисциплинарных мерах.							
4	Понятная устойчивая иерархия в семье (решения принимают родители, учитывая мнение детей,							

	родители контролируют процесс выполнения этих решений) является необходимым условием профилактики наркомании у детей.								
5	Чем больше родители делятся и обсуждают с детьми свои решения, тем больше дети способны проявлять инициативу, у них преобладает внутренний контроль, чувство независимости, личной свободы, самоуважения.								
6	Поведение родителей в ситуации напряжения/стресса/ усталости/болезни является примером для детей.								
7	Внимание родителей к эмоциям и внутреннему душевному состоянию ребенка нередко более важно, чем материальное обеспечение (одежда, питание, игрушки, деньги и т.д.).								
8	Родители играют важную роль в процессе взросления, позволяя подростку выражать собственную точку зрения, поощряют открытое высказывание им своих чувств и мыслей, а также побуждают подростка рассматривать иные жизненные аспекты или различные точки зрения.								
9	Подросткам необходимо чтобы родители были тверды, настойчивы и последовательны в своих требованиях.								
10	Подросткам необходимо, чтобы между ними и родителями существовала тесная взаимосвязь, когда они находятся за пределами семьи. Иными словами, родители должны знать, где и с кем находится их ребенок, иметь возможность созвониться.								
11	Важно, чтобы родители предоставляли своим детям возможность совершать ошибки, испытать неудачи, также как и успех.								
12	Если подростки встречают чрезмерный контроль или давление со стороны родителей, они не смогут научиться жить по правилам и принимать ограничения, а значит стать самостоятельными, так как они, либо будут постоянно бороться с этими строгими правилами, либо подчиняться тотальному контролю со стороны.								
13	Отсутствие в семье правил об алкоголе, табаке, приеме наркотиков, терпимое отношение к								

	употреблению запрещенных веществ и нарушению закона является фактором риска развития у ребенка наркомании и антисоциального поведения.								
14	Родителю важно самому делать то, чему он учит своего ребенка.								
15	Важно, чтобы родители обладали теми же знаниями о вредных последствиях употребления психоактивных веществ (табак, алкоголь, наркотики, психотропные лекарственные вещества), что и получает их ребенок в курсе профилактической программы в школе.								

Способ обработки результатов. Сумму полученных оценок разделите на 15.
Интерпретация полученного результата:

2-3 балла – родители придерживаются профилактически целесообразных правил воспитания ребенка в семье, которые способствуют формированию у него факторов защиты от употребления психоактивных веществ.

0,07 – 1,9 балла – воспитание в семье слабо защищает ребенка от рисков начала употребления психоактивных веществ.

0 и ниже — воспитание в семье не защищает ребенка от начала употребления психоактивных веществ.