Родительское собрание в 11 классе

**Тема: Как уберечь ребенка от зависимостей?**

**Цель:** проинформировать родителей о существовании проблем, связанных с формированием у детей зависимостей.

**Задачи:**

- обсудить с родителями проблему зависимости, ее причины и проявления;

- познакомить родителей с рекомендациями по профилактике зависимости;

- побудить родителей к полноценному общению со своими детьми, к

совместному проведению свободного времени.

 Форма проведения: семинар-практикум.

Участники: родители учащихся 11 класса, классный руководитель.

 Ход собрания

1. Выступление классного руководителя.

  В стремлении получить новые ощущения, подражать кумирам, почувствовать себя взрослым, приобщиться к компании дети прибегают к таким видам поведения, которые вызывают зависимость. Любая зависимость приводит к негативным последствиям: ухудшается психическое и соматическое здоровье, разрушаются социальные связи, сужается круг интересов. Зависимость - это всегда потеря свободы и контроля над своей жизнью. Все желания, цели и ценности будут подчинены объекту зависимости.

 Так что же такое “зависимость”?

 Зависимость – это острая потребность человека совершать определенные действия. Любой из видов зависимости мешает человеку жить, работать, учиться, отдыхать.

 Зависимость бывает химическая и нехимическая.

 К химическим зависимостям относятся, прежде всего, наркомания, алкоголизм, никотиновая зависимость, токсикомания, лекарственная зависимость.

 К нехимическим (или поведенческим) видам относятся: азартные игры, информационные зависимости (телевизионная, компьютерная, интернет-зависимость).

 Первое и необходимое условие формирования любой зависимости – чувство внутренней тревоги и чувство неудовлетворенности. Есть два пути для выхода из состояния тревоги: человек либо становится агрессивным, либо стремиться «уйти». А уйти можно в алкоголизм, наркоманию, религиозные секты, наконец, в игру…

 Если же наблюдаются данные из перечисленных признаков – стоит волноваться:

- потеря интереса к происходящему вокруг;

- нарушения сна;

- у ребенка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;

- ребенок не способен спланировать окончание сеанса работы или игры;

- ребенок вас обманывает, пропускает школу, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам;

- ребенок становится более агрессивным;

- трудно встает по утрам, в подавленном настроении;

- неожиданные перемены настроения: от радости к унынию, от оживления к заторможенности;

-потеря интереса к прежним увлечениям - спорту, хобби;

- самоизоляция в семье: ребенок начинает избегать родителей, не участвует в семейных делах;

- кражи из дома и вне дома, частое выпрашивание денег у родственников, наличие больших денежных сумм без объяснения их появления;

-безынициативность, “потухшие” глаза, разговоры о бессмысленности жизни

 А теперь рассмотрим некоторые виды зависимостей:

  *Курение табака* следует считать самым распространенным из видов зависимости. Отсутствие привычной дозы никотина вызывает неврозы, агрессию, раздражительность и даже физическое недомогание.

Привыкание к *алкоголю* происходит постепенно.

 *Наркотическая* зависимость возникает практически с первого раза употребления химических препаратов и вызывает галлюцинации, ступор, нечувствительность к боли.

 *Интернет-зависимость* – навязчивое желание войти в интернет, находясь офлайн, и неспособность выйти из интернета, будучи онлайн.

 Выделяют:

Навязчивый веб-серфинг – бесконечные путешествия по всемирной паутине, поиск информации;

Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам (большие объемы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в сети);

Игровая зависимость – навязчивое увлечение компьютерными играми по сети;

Навязчивое желание потратить деньги – игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянное участие в интернет-аукционах;

Пристрастие к просмотру фильмов через интернет;

Киберсексуальная зависимость – навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.

 Сегодня мы не представляем свою жизнь без компьютера и сети Интернет. В настоящее время ведется множество неоднозначных разговоров о пользе и вреде всемирной сети. Дети и подростки - активные пользователи интернета, ведь он предоставляет подрастающему поколению невероятные возможности для совершения открытий, общения и творчества. Но у любого явления есть свои светлые и темные стороны, и зачастую дети и молодежь в полной мере не осознают все возможные проблемы, с которыми они могут столкнуться в сети.

 Разумеется, не каждый подросток, заходящий в интернет, становится зависимым. Существует несколько факторов риска, каждый из которых может «запустить» зависимость. В основном они схожи с факторами риска зависимости подростка от алкоголя или наркотиков.

 Главные факторы – наследственная склонность к формированию зависимостей, неблагополучная ситуация в семье, когда ребенку уделяется слишком мало или, напротив, слишком много внимания родителей и отрицательное влияние сверстников.

Чтобы ваш ребёнок не стал зависим от Интернета, прежде всего, следует обратить внимание на особенности поведения вашего ребенка.

Из-за чрезмерных требований, больших нагрузок или в силу иных внешних причин может нарушаться так называемая адаптация ребенка в обществе. А социально дезадаптированные дети более склонны к Интернет-зависимости.

 Запрещать пользоваться Интернетом не стоит. Запретный плод – сладок. Интернет настолько прочно вошел в нашу жизнь, что является неотъемлемой и важной частью как нашей общественной жизни, так и ребенка. Зато можно и нужно установить «Внутрисемейные правила использования Интернета», куда включить такие ограничения, как количество времени, затраченное на Сеть, табу на подключение до выполнения работы по дому, ограничения на посещение подозрительных ресурсов или ресурсов, устанавливающих возрастной ценз.

 Главное – это равновесие. Поощряйте ребенка на общение с другими детьми на улице, принимайте участие в организации его досуга.

Следите за соблюдением баланса между временем, проводимым в сети и вне ее.

 В современном мире с компьютером связано очень многое. Поэтому, подросток, не знакомый с компьютерными технологиями, легко может

стать среди сверстников настоящим изгоем. Поэтому родителям в своем отношении к компьютерным увлечениям их детей необходимо найти «золотую середину».

И помните, что Интернет сам по себе – ни добро, ни зло. Это всего лишь неотъемлемая часть окружающего мира, который становится все более и более цифровым.

 И последнее. Пропаганда здорового образа жизни, основанная на воспитании здоровьеориентированных привычек, таких как: занятие спортом, активный досуг, соблюдение режима дня.

 Важно помнить, что основная ответственность за предупреждение развития зависимости у ребенка лежит на его родителях. Воспитательная работа в школе, деятельность профилактических служб носит вспомогательный характер для семьи. Прежде всего, никто не способен знать ребенка лучше, чем его родители.

 Памятка для родителей

- Установите доверительные отношения с ребенком

- Если вы хотите понимать состояние своего ребенка, вам необходимо научиться думать, как он.

- Не навязывайте ребенку свои взгляды и не судите его.

- Говорите о себе, чтобы ребенок легче говорил о себе.

- Умейте слушать, чтобы понять, чем живет ваш ребенок, каковы его мысли и чувства.

- Больше времени проводите со своим ребёнком.