2.5. Позитивный психологический климат в коллективах обучающихся

Психологический климат классов имеет важное значение для эмоционального благополучия учащихся. Каждый год проводится диагностика психологического климата. Для данной цели используется социометрическая методика, анкетирование, опросники.

По результатам диагностики большинство учащихся относится к категории «предпочитаемые» (в общении). Результаты психологической диагностики обсуждаются с классными руководителями, определяются необходимые меры по улучшению межличностных отношений, сплочению классного коллектива, повышению статуса отдельных «изолированных» учащихся. Как правило, итоговая диагностика показывает результативность предпринятых мер.

Для выявления отношения учащихся к школе, проводится их анкетирование.

Проективная социометрическая методика «Джунгли»

Для изучения характера взаимоотношений между обучающимися в учебных коллективах применяется анонимная проективная социометрическая методика «Джунгли», она обеспечивает определение направленности лидеров и возможные причины наличия в коллективе отверженных в классе(«изгоев»).

Не смотря на свою простоту применения особенно для детей с ЗПР и ТНР, методика достаточно много несет информации как для педагога-психолога, так и для классного руководителя при планировании работы на сплочения детского коллектива, распределения обязанностей среди детей, шефских пар, коррекционно-развивающей работы.

Методика основана на дополнении открытой социометрии анонимной проективной социометрической техникой, которая представлена в форме игры в ассоциации.

Обучающимся предлагается представить, что их класс, попал в лес, который оказался сказочным. Все одноклассники превратились в животных по особенностям своего характера, согласно предложенного списка:

большой и добрый сильный медведь;
жестокий агрессивный волк;
медленная тормозная черепаха;
нескромный болтливый попугай;
застенчивая серая мышь;
злобная крыса;
хитрая лиса;
робкий пугливый заяц;
жалящая исподтишка змея;
мудрая сова;
благородный олень.

Обучающиеся, получившие наибольшее количество выборов по категории **«волк»** интерпретируются как возможные отрицательные лидеры, сочетание **«волк»** и **«крыса»** указывают на то, что ребенок является либо инициатором, либо прямым источником неуставных взаимоотношений.

«Олень» и **«медведь»** чаще всего являются лидерами положительной направленности, защитниками для объектов неуставных взаимоотношений.

«Сова» чаще всего является экспертом в группе, к мнению которого прислушиваются большинство ребят класса, обычно является «правой рукой» лидера.

«Заяц» и **«черепаха»–** объекты неуставных взаимоотношений.

В категорию **«лиса»** попадают обучающиеся, стремящиеся найти наиболее легкие пути в учебе , склонные к обману учителей и товарищей.

«Змея»– это «серый кардинал», осторожный и аморальный, который на глазах у педагогов – добросовестный и дисциплинированный ученик, а в отсутствие взрослых устанавливает свои негативные порядки в классе.

«Попугай» –демонстративный вид, который является либо эмоциональным положительным лидером, либо идеологическим помощником отрицательного лидера, осуществляя моральное давление на ребят.

«Застенчивая мышь» –тот, кого жалеют все, такой обучающийся редко является объектом неуставных взаимоотношений, чаще всего он становится своего рода «сыном полка» в коллективе.

№	Список класса	медведь	волк	черепаха	попугай	мышка	крыса	лиса	заяц	змея	сова	олень
	Кристина											
	Евсей											
	Кристина											
	Глеб											
	Алексей											
	Родион											
	Артём											
	Андрей											
	Арсений											
	Саша											
	Кирилл											
	Леонид											
	Даниил											
	Тигран											
	Вася											

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Говорите ребёнку : «Людям должно быть с тобою легко». Не бойтесь повторять это.

- Когда вы браните ребенка, не употребляйте выражений: «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты». Ваш ребенок вообще и всегда хорош, он лишь сегодня что-то сделал не так, об этом и скажите ему.
- Не расставайтесь с ребенком в ссоре, сначала помиритесь, а потом идите по своим делам.
- Внушайте ребенку известную формулу психического здоровья: «Ты хорош, но не лучше других».
- Наши разговоры с детьми нередко бедны, поэтому каждый день читайте с детьми вслух (даже подростками) хорошую книгу, это сильно обогатит ваше духовное общение.
- В спорах с ребенком хоть иногда уступайте, чтобы им не казалось, будто они вечно не правы. Этим вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Необходимо разобраться в причинах, побуждающих ребенка жаловаться. Запрещая, вы отобьете у него желание делиться с вами своими проблемами.
- Ребенок, не чувствующий себя защищенным, будет жаловаться на все и всем.
- Если вы подадите ребенку пример разрешения проблемы, то, возможно, в следующий раз он попробует справиться с ней самостоятельно, а не побежит к вам за помощью.
- Если ребенок часто жалуется, за этим может скрываться нехватка внимания со стороны окружающих, уязвленное самолюбие, отчаяние.
- Маленькому ябеде достаточно, чтобы просто выслушали и посочувствовали - он не жаждет мести, а ищет вашего участия.
- Выслушайте ребенка, обсудите происшедшее, расскажите что-нибудь из своего опыта, посоветуйтесь, как избежать подобных ситуаций в будущем.
- Самое главное - чтобы жалобы друг на друга не превратились в склоку.
- Предложите детям «сесть за стол переговоров» и всем вместе обсудить взаимные претензии, найти выход из сложившейся ситуации.
- Старайтесь обсуждать и выслушивать все жалобы в присутствии противоположной стороны, давая высказаться каждому.
- Если ваш ребенок прослыл жалобщиком и нытиком, понаблюдайте за собой - не слишком ли часто вы сами жалуетесь всем окружающим на свою жизнь?
- Не следует сравнивать детей между собой.
- Больше внимания уделять общению с детьми.
- Меньше ругать своих детей, стараться видеть их успехи, акцент делать на положительном.
- Вместе с детьми отдыхать на природе. Ходить летом в лес. Организовать весной семейный классный пикник.
- Приучать (примером, семейными чтениями и обсуждением прочитанного) детей к чтению художественной и научно-популярной литературы.
- Организовать семейный выход класса в театр.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ В ВОСПИТАНИИ ПОДРОСТКОВ

- Не унижайте достоинства подростка.
- Не угрожайте ему.
- Не требуйте того, что не соответствует его возрасту.
- Не допускайте непоследовательности в требованиях.
- Не требуйте от подростка немедленного повиновения.
- Не морализируйте, не допускайте назойливых назиданий.
- Не потакайте подростку.
- Не опекайте его излишне.
- Не вымогайте у него обещаний.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

Семья - это материальная и духовная ячейка для воспитания детей, для супружеского счастья и радости.

Основой, стержнем семьи является супружеская любовь, взаимная забота и уважение. Ребенок должен быть членом семьи, но не ее центром. Когда ребенок становится центром семьи и родители приносят себя ему в жертву, он вырастает эгоистом с завышенной самооценкой. За такую безрассудную любовь к себе он зачастую платит злом - пренебрежением к родителям, к семье, к людям.

- Главный закон семьи: все заботятся о каждом члене семьи, а каждый член семьи в меру своих возможностей заботится о всей семье. Ваш ребенок должен твердо усвоить этот закон.
- Воспитание ребенка в семье - это достойное, непрерывное приобретение им в процессе жизни в семье полезного, ценного жизненного опыта. Главное средство воспитания ребенка - это пример родителей, их поведение, их деятельность. Это заинтересованное участие ребенка в жизни семьи, в ее заботах и радостях, это труд и добросовестное выполнение им ваших поручений.

Для воспитания ребенка очень вредны противоречия в требованиях родителей. Согласуйте их между собой. Еще более вредны противоречия между вашими требованиями и требованиями школы, учителей. Если вы не согласны с нашими требованиями или они вам непонятны, придите к нам, и мы вместе обсудим возникшие проблемы.

Особенности подросткового периода развития

- ребенок стремится приобрести личную свободу и независимость;
- примеряет на себя различные интересы и жизненные цели;
- вступает в первые романтические отношения;
- привыкает ощущать себя в роли взрослого человека.

Несколько советов по взаимодействию с подростком

- полезно предоставлять подростку свободу в отношении того, в чем он нуждается (выбирать себе интересы, друзей, определять круг симпатий и антипатий, высказывать свое мнение);
- ограничения должны быть четкими и ясными;
- будьте в курсе того, с кем дружит и куда ходит ваш ребенок, что он делает;
- дети должны постоянно ощущать вашу веру в них, особенно в неблагополучные для них периоды;
- осуществляйте ненавязчивый контроль (не делайте запретный плод сладким);
- не судите детей, если их взгляды и ценности расходятся с вашими;

Помните о том, что каждое поколение, даже в масштабах одной семьи, несет на себе печать своей эпохи.

- никогда не запрещайте подростку с кем-либо дружить (запрет может привести к противостоянию с вашим ребенком);
- посоветуйте ребенку присмотреться к разным людям, прежде чем стать чьим – либо постоянным другом;
- избегайте допросов, поддерживайте доверительные отношения с подростком;

Никогда не читайте личных дневников и писем.

- вспоминайте, как поступали и что чувствовали вы в их возрасте;
- не навязывайте своего мнения, договаривайтесь с подростком;
- что бы не делал ваш ребенок, пытайтесь понять причину, искоренить ее и признаться себе в том, что есть и ваша вина.

Памятка
психолого-педагогическому сопровождению периода адаптации
вновь прибывших обучающихся.

Классный руководитель:

1. Изучение документации вновь прибывшего обучающегося с целью обеспечения преемственности обучения, прогнозирования возможных трудностей в период адаптации.
2. Знакомство вновь прибывшего ученика с правилами поведения и режимом работы школы. Формирование представлений о требованиях учителей, об особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения.
3. Создание доверительных отношений; авансирование доверием в школе со стороны учителей и одноклассников.
4. Создание ситуации успеха в учебной деятельности, оказание помощи в поиске личностного смысла и мотивации учения.
5. Работа с классом по принятию новичка в коллектив (организация совместной деятельности ради достижения групповых целей через стимулирование между учащимися отношений сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки).
6. Осуществление наблюдения за протеканием процесса адаптации обучающегося по разработанным совместно с психологом критериям (основным показателям эффективности адаптации обучающихся в коллективе): комфортность, тревожность, коммуникабельность, толерантность, эмпатия, рефлексия, объем контактности, положение в коллективе, наличие общих с коллективом интересов и целей, усвоение и выполнение правил, норм поведения, потребность в коллективном общении.
7. Организация работы с родителями вновь прибывшего учащегося:
   - собеседование с целью выяснения ожидания родителей в связи с обучением их ребенка в новой школе, информирование родителей об особенностях деятельности школы, выработка единых требований к ребенку;
   - включение родителей в жизнедеятельность класса с целью мотивации на сотрудничество с педагогами, согласования ценностей семьи и образовательного учреждения;
   - помощь в оздоровлении условий семейного воспитания, коррекция стиля семейных отношений (при необходимости).

Педагог-психолог:

1. Изучение документации (личное дело, психолого-педагогическая характеристика и др.) с целью ознакомления с личностными ресурсами учащегося, определения закономерностей протекания адаптации.
2. Совместная разработка (педагог и психолог) диагностически значимых критериев наблюдения за протеканием процесса адаптации учащегося.
3. Анализ и обсуждение полученной в ходе наблюдения информации (выявление различных психолого-педагогических факторов, затрудняющих адаптацию учащегося; выявление синдромов тревожности, агрессивности, нарушений системы самооценок ребенка, уровня притязаний, его интересов и мотивации).
4. Проведение углубленной диагностики эмоционально-волевой, личностной, интеллектуальной сферы учащегося, системы взаимоотношений со сверстниками и взрослыми (в случае выявления в процессе наблюдения за обучающимся показателей дезадаптации).
5. Разработка индивидуального плана психолого-педагогического сопровождения ребенка, испытывающего трудности адаптации (по итогам углубленной диагностики).
6. Работа с родителями (при необходимости):

- ориентация родителей в «проблемном поле» ребенка (по итогам наблюдения), разработка рекомендаций;
- анализ недостатков семейного воспитания и коррекция родительского отношения к ребенку.

Педагог-психолог Ленина О.С.

Рекомендации для родителей по взаимодействию с подростками с агрессивными проявлениями в поведении

Существует два вида агрессии: «доброкачественная» и «злокачественная». Первая появляется в момент опасности и носит оборонительный характер. Как только опасность исчезает, затухает и данная форма агрессии. «Злокачественная» агрессия представляет собой жесткость и деструктивность и бывает спонтанной и связанной со структурой личности.

Существует 5 видов агрессии:

1. Физическая агрессия (физические действия против кого-либо)

2. Раздражение (вспыльчивость, грубость)

3. Вербальная агрессия (угрозы, крики, ругань и т.д.)

4. Направленная агрессия (сплетни, злобные шутки)

5. Ненаправленная агрессия (крики в толпе, топание и т.д.)

6. Негативизм (оппозиционная манера поведения)

Все эти виды агрессии можно наблюдать у людей всех возрастов, а иногда они проявляются с самого раннего детства.

Агрессивный ребенок, как и любой другой, нуждается в ласке и помощи взрослых, потому что его агрессия — это, прежде всего, отражение внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг него события.

Такой ребенок часто ощущает себя отверженным, никому не нужным. «Как стать любимым и нужным» — неразрешимая проблема, стоящая перед маленьким человечком. Вот он и ищет способы привлечения внимания взрослых и сверстников. К сожалению, эти поиски не всегда заканчиваются так, как хотелось бы нам и ребенку, но как сделать лучше — он не знает.

Давайте рассмотрим возможные причины проявления агрессивного поведения у детей. Ведь только понимая причины возникновения не желательных ситуаций, мы можем предотвратить их появление или исправить то, что уже произошло.

Возможные причины появления агрессии у ребенка:

1. Проявлению агрессивных качеств у ребенка могут способствовать некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга.

2. Просмотр агрессивных телепередач, компьютерные игры со сценами насилия.

3. Ссоры, конфликты, грубость в семье.

4. Регулярное проявление у родителей одного или нескольких из вышеуказанных видов агрессивного поведения.

5. Неразумные, не соответствующие возрасту требования, ограничения и наказания, накладываемые родителями по отношению к ребенку.

6. Строгое наказание, без проведения разъяснительных бесед, за любое проявление агрессивности у ребенка. В этом случае ребенок учится скрывать свой гнев в присутствии родителей, но это не гарантирует подавления агрессии в любых других ситуациях. Напротив такое поведение родителей взращивает, развивает в своем сыне или дочери чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться даже в зрелые годы. Ведь всем известно, что зло порождает только зло, а агрессия — агрессию.

7. Пренебрежительное, попустительское отношение взрослых к агрессивным вспышкам ребенка также приводит к формированию у него агрессивных черт личности.

8. Недостаточное время, уделяемое родителями ребенку. Дети часто используют агрессию и непослушание для того, чтобы привлечь к себе внимание взрослого.

9. Ревность к другим детям.

10.Подростки, родители которых отличаются чрезмерной уступчивостью, неуверенностью, а иногда и беспомощностью в воспитательном процессе, не чувствуют себя в полной безопасности и также становятся агрессивными.

11. Неуверенность и колебания родителей при принятии каких-либо решений провоцирует ребенка на капризы и вспышки гнева, с помощью которых дети могут влиять на дальнейший ход событий и при этом добиваться своего.

Только родители, которые умеют находить разумный компромисс, «золотую середину», могут научить своих детей справляться с агрессией.

Рекомендации родителям по устранению и профилактики агрессивного поведения у детей:

1. Прежде всего, проанализируйте собственное поведение и стиль отношений между членами семьи. Дети копируют поведение своих родителей.

2. Исключите просмотр агрессивных импортных мультфильмов, и тем более взрослых фильмов ужасов или триллеров, за исключением детских мультфильмов с «доброкачественной» агрессией, в которых учат, как постоять за себя.

3. Уделяйте время и внимание своему ребенку! Это позволяет почувствовать ему, что для вас он самый важный и любимый человечек в мире. Ощущение собственной значимости и ценности для родителей формирует у ребенка здоровую нервную систему, самооценку и дружелюбное настроение. Хотя бы 15-20 минут в день родители должны посвящать своему ребенку и только ему, забыв про свои "взрослые" дела. Это может быть и игра, и беседа, и чтение книги, какое-либо общее занятие. Ничто не должно отвлекать взрослого (телевизор, телефон, домашние дела и т.д.).

Так же необходимо личное дружеское (хотя бы полный час) общение «тет-а-тет» хотя бы раз в неделю, с проведением времени именно так, как хочет ваш ребенок (выбранная им игра, поход в парк, кино, кафе, совместный просмотр детского фильма).

4. Не злоупотребляйте замечаниями. Вместо того, чтобы говорить как не надо делать, говорите как надо делать.

5. Не следует вести разговоры об агрессивности ребенка при посторонних людях и уж тем более — при сверстниках. Это только повысит сосредоточенность ребенка на данной особенности своего характера, и придаст чувство обреченности и неприятия себя

значимыми близкими. Пусть это его качество станет вашей совместной работой. Это придаст ребенку чувство уверенности, защищенности, эмоциональной близости и доверия к вам.

6. Обучите подростка способам выражения гнева в приемлемой форме. В практике психологов при обучении агрессивных детей конструктивным способам выражения гнева используются следующие направления:

- учат детей прямо заявлять о своих чувствах «…Чем больше гнева выплеснется в словах, тем меньше его останется, чтобы проявить потом через ложь, воровство, секс, наркотики и все другие образцы столь распространенного сегодня пассивно-агрессивного поведения» (Р. Кэмпбелл);

- выражать гнев в косвенной форме, с помощью игровых терапевтических приемов;

- перенос чувств на неопасные объекты (этому рекомендуется обучать в основном маленьких детей, которые не всегда могут оформить в слова свои мысли и тем более чувства). Здесь в арсенале взрослого должны иметься резиновые игрушки, каучуковые шарики, которые можно бросать в ванну, наполненную водой, подушки, поролоновые мячи, мишень с дротиком, «стаканчик для крика», кусок мягкого бревна, молоток и гвозди, спортивный инвентарь и т.д.

7. Не применяйте силу. Применяя по отношению к телесные наказания, вы тем самым разрешаете ему бить других.

8. Не прикасайтесь к ребенку в тот момент, когда вы злы на него. В таких ситуациях лучше уйти в другую комнату. Там вы сможете освободиться от гнева способами, о которых не будете потом сожалеть. Например, проговорив свой гнев или продышав его.

Научитесь сами освобождаться от гнева конструктивными способами. Мэтью Мак - Кей, Питер Роджерс, Юдис Мак - Кей в книге «Укрощение гнева» дают взрослым рекомендации по развитию способности к самообладанию. Полезные рекомендации родителям можно найти на страницах книги Р.Кэмпбелл «Как справляться с гневом ребенка».

Педагог-психолог О.С. Ленина

Рекомендации родителям по успешной профилактике табакокурения среди детей и подростков

Красочная реклама табачных изделий, большое количество курящих, доступность табачной продукции, – все эти и некоторые другие причины ставят проблему табакокурения достаточно остро. Будет ли профилактика табакокурения детей и подростков успешной, во многом зависит от семьи. Что же родителям нужно знать, в чем следует разобраться, чтобы ребенок не курил? Попробуем ответить на этот вопрос.

Табакокурение – это проблема?

Конечно, проблема, с этим никто не спорит! Но, как это ни странно звучит, не все родители считают, что курение – такая уж страшная проблема. «Мой ребенок курит? Это ужасно!.. Не смей курить!». Но это внешняя, так сказать, рефлекторная реакция. А на самом деле… «Покуривает – плохо, конечно, но, слава богу, не пьет и не колется. Курить пробуют все, и мы пробовали, никто от этого не умер… Беседу, конечно, надо провести, поругать…». В действительности же, от нашего отношения очень многое зависит. Нам самим важно осознать, что табакокурение – серьезная проблема. Всем известно, что курить вредно, известно, почему вредно, но – посмотрите вокруг! – число курящих людей огромно. У вашего ребенка есть все шансы попасть в зависимость от табака. Причем эти шансы в десятки раз больше, чем стать запойным алкоголиком или наркоманом (то, чего так бояться все родители). Мы со всей серьезностью относимся к проблеме алкоголизма и наркомании, считаем, что профилактика в этой области необходима, и призываем серьезно отнестись к проблеме табакокурения.

Мы не курим

Если мы хотим, чтобы ребенок не курил, тогда и сами не должны делать этого. Родители несут ответственность за детей, в частности, она предполагает осознанное отношение к своему поведению. Причем задумываться над тем, как мы себя ведем, следует еще до момента появления ребенка на свет. В идеале, ребенок с самого раннего возраста должен видеть, что его близкие не курят, а точнее, не должен наблюдать курение близких ни в каких ситуациях. Известно, что многие люди курят изредка, в некоторых случаях, например, когда сильно нервничают, очень расстроены, во время вечеринок. С детства ребенок берет за образец поведение значимых взрослых и с возрастом начинает вести себя по усвоенной модели. Если ребенок видит вас курящим и слышит, что курить нельзя, он скорее последует вашему примеру, чем прислушается к словам.

Уважение к некурящим

В жизни часто бывает не так, как хотелось бы, и в число значимых для подростка взрослых входят курильщики. Как следует поступать в этом случае?

Во-первых, не надо прятаться и пытаться скрыть дурную привычку, все равно не получится, - обоняние у подростков острее, чем у взрослых. Это не даст желаемого эффекта, но вполне может подорвать доверие подростка к вам, а также подаст плохой пример: если куришь, то надо просто скрывать это от взрослых, и никаких проблем. В такой ситуации надо честно поговорить с подростком, признать наличие у себя пагубного пристрастия, а старшему подростку рассказать, как вы начали курить, объяснить, что хотели бы бросить и даже пробовали, но это оказалось очень сложной задачей. Таким откровенным признанием вы не подорвете свой авторитет, и ваши отношения станут более доверительными.

Во-вторых, курящий член семьи должен уважительно относиться к остальным, ни при каких обстоятельствах не позволять себе курить дома, в обществе некурящих, заставляя их дышать дымом. Не следует также разбрасывать по комнатам пачки сигарет, держать

несколько пепельниц, тем более, заполненных окурками. Кроме того, курящий человек должен демонстрировать уважение к людям в обществе: не закуривать на улице при большом скоплении народа, курить только в отведенных для этого местах, не бросать окурки, пустые пачки от сигарет и т.д. Такое поведение показывает подростку, что некурение – нормальное поведение человека, а курение накладывает определенные ограничения, и курильщики не хозяева положения.

Если вы решили бросить курить, это заслуживает всяческого уважения. Вы можете рассчитывать на поддержку близких, в том числе подростка. Конечно, нужно поделиться с ним своим решением, но не следует активно вовлекать его в этот процесс (особенно это касается младших подростков), так как такая ситуация может привлечь излишнее внимание к проблеме и спровоцировать интерес.

Если же вы курите и не считаете эту привычку такой уж дурной, вам нравится процесс курения, вы считаете, что это красиво и стильно, тогда вы не можете требовать от подростка соблюдать запрет на курение. Будьте последовательны в своих действиях и словах.

Поговорите со своим ребенком

Надо ли говорить с ребенком о курении? Когда начинать проводить беседы? О чем говорить? А может, лучше не говорить об этом вообще? Конечно же, беседовать с ребенком, подростком о курении нужно, но при этом 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.

Устранение причин курения

Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить и постараться нейтрализовать причины. Посмотрим, что можно сделать для этого.

причины	действия
Из любопытства	Постараться расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные и доступные ему.
Чтобы казаться взрослее	Подростка может не удовлетворять статус в семье: он уже вырос, а к нему относятся, как к ребенку. Скорректируйте свое отношение – подросток должен иметь обязанности в семье, нести ответственность за их выполнение. Кроме этого, он должен получить больше свобод, чем раньше.
Подражая моде	Моду на курение во многом формирует реклама. В ней образ курящего человека весьма привлекателен. Обсудите с подростком рекламу, научите его критически относиться к получаемой извне информации. Расскажите, что во многих развитых странах курение не модно, а курящие имеют ограничения в правах.

За компанию	Оградить ребенка от компаний, подающих нежелательный пример, нереально, зато вы можете научить его самостоятельному мышлению, приучить нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой.

Все то, что поможет подростку в этом возрасте избежать вовлечения в табакокурение, еще не раз пригодится ему в дальнейшем.

Если ваш ребенок курит

Вы узнали, что ваш ребенок курит. Прежде всего, следует успокоиться, так как волнение или гнев никогда не помогают решать проблемы. В такой ситуации неэффективно прибегать к скандалу и наказаниям, это может озлобить подростка и подорвать доверительность в отношениях. Лучше спокойно обсудите с ним возникшую проблему, скажите, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией. Вам следует подобрать литературу по проблеме курения, ознакомиться с ней самому (самой) и познакомить подростка. Нельзя запугивать ребенка или предоставлять ему недостоверную информацию. Четко заявите свою позицию относительно курения, не отвергая при этом самого ребенка и не отказывая ему в понимании и поддержке. Расскажите о возможностях преодоления вредной привычки. Вам надо набраться терпения, потому что избавление от курения требует времени.

Фразы, которые не рекомендуется произносить в разговоре с подростком, и предполагаемая ответная реакция на них

фраза	реакция
«Ты еще мал курить!»	«Отлично! Как только вырасту…Хотя я уже взрослый».
«Чтоб я не видел тебя с сигаретой!»	«Нет проблем! Буду курить в более приятной компании».
«Курят только глупые люди».	«Может твой дядя Петя и глупый, а я знаю много отличных ребят, и все они курят».
«Не смей курить!»	«Не надо мне приказывать!»
«Увижу с сигаретой – выгоню из дома!»	«Какая ерунда! Любопытно на это посмотреть».
«Сигарета – это яд. Капля никотина убивает лошадь».	«Это банально, к тому же я не лошадь».
«Вот сейчас ты куришь, а потом начнешь пить и употреблять наркотики».	«А что, можно попробовать!»

Педагог-психолог Ленина О.С.