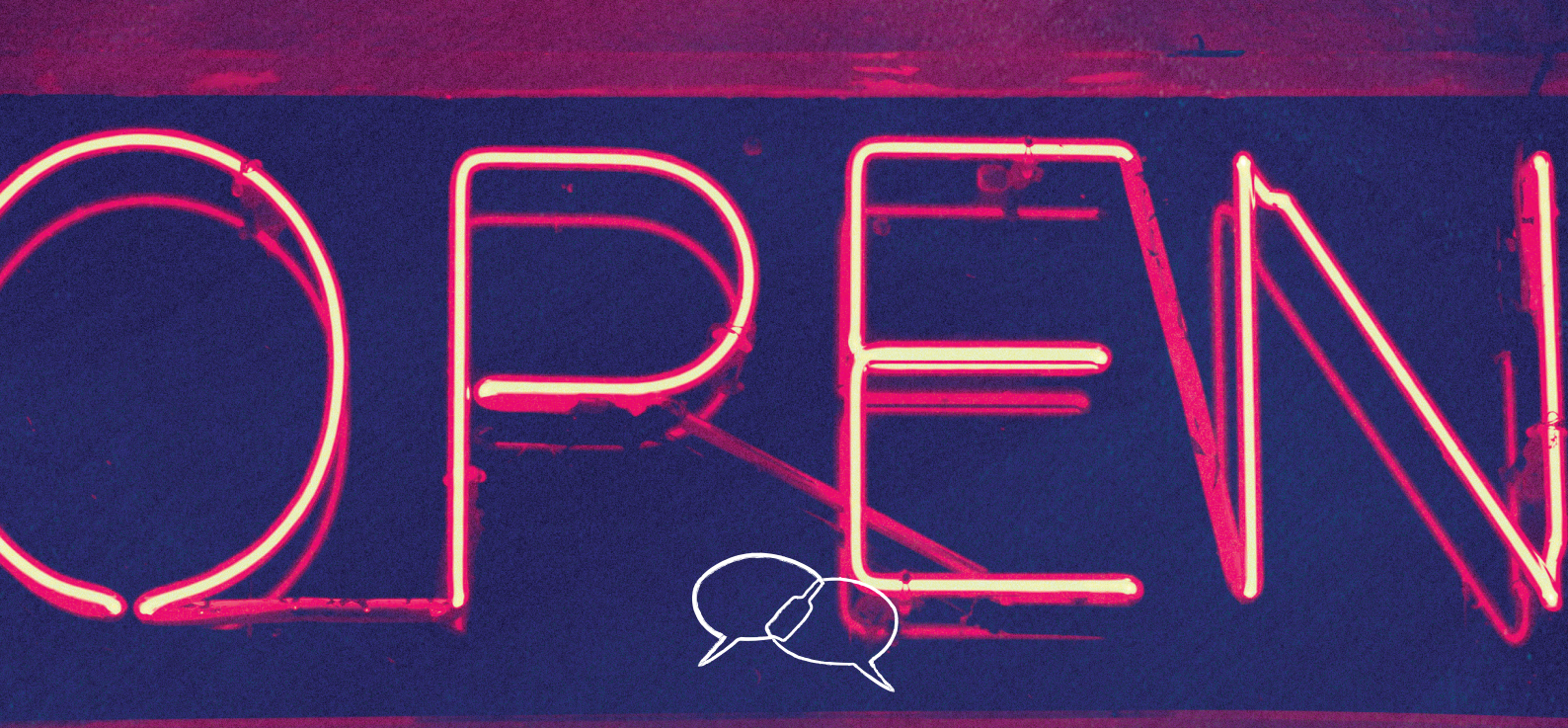


РОДИТЕЛСКИ СРЕЩИ

НАРЪЧНИК НА УЧИТЕЛЯ

МАЛКИ РАЗГОВОРИ

НА ГОЛЕМИ ТЕМИ



РОДИТЕЛСКИ СРЕЩИ

НАРЪЧНИК НА УЧИТЕЛЯ

МАЛКИ РАЗГОВОРИ
НА ГОЛЕМИ ТЕМИ

НАЧАЛНИЯТ УЧИТЕЛ И НЕГОВИТЕ РОЛИ

СЪВЕТИ ЗА ЛЕСНА, ИНТЕРЕСНА И СМИСЛЕНА РОДИТЕЛСКА СРЕЩА

АЛКОХОЛЪТ НЕ Е ТЕМА ТАБУ

ВСЕКИ ЖИВОТ МОЖЕ ДА БЪДЕ СТАТИСТИКА

МАЛЪК РАЗГОВОР В ГОЛЯМАТА ТЕМА

ТЕМА С ПРОДЪЛЖЕНИЕ



НАЧАЛНИЯТ УЧИТЕЛ И НЕГОВИТЕ РОЛИ

Да си учител? Не е лесно. Никой не е казал, че ще бъде. Ролята Ви на учител не е една. Вие сте **ментор** и **приятел.** Строг и взискателен. Търпелив и съпричастен. Готов да давате знания, но и да се учите от по-малките си последователи.

*Да преподаваш е най-великата проява на **оптимизъм.** / Колийн Уилкокс*

*Не можеш да бъдеш добър учител, ако не изпитваш топли чувства към своите ученици и естествено желание да им предадеш това, което смяташ за **стойностно.** / Бъртранд Ръсел*

Първите години в училище са истинско **приключение** за децата. В този период те все още търсят **закрила** и подкрепа, но са и почти самостоятелни личности, готови да научат първите си **уроци за живота.** Проучвания показват, че връзката учител – дете влияе изключително силно върху социалното и емоционално развитие на младия човек.

В този период Ваша споделена отговорност е не само преподаването на **знание** и творчество, но и подпомагане на процеса на израстване, участието в решаването на проблеми, с които родителите не могат да се справят сами.
Успехът на всяко дете зависи от здравата Ви връзка с него и споделянето на **отговорност** между Вас и неговите родители.

Децата получават от Вас не само знания, но и любов.Успехът на едно дете не зависи само от учебния материал.Да си учител е споделена отговорност.Учителят помага на родителите в интелектуалното, но и в духовното и емоционално израстване на техните деца.

СЪВЕТИ ЗА ЛЕСНА, ИНТЕРЕСНА И СМИСЛЕНА РОДИТЕЛСКА СРЕЩА

Обикновено родителските срещи преминават така: учителите говорят, а родителите слушат. И те като ученици, трудно задържат вниманието си и сякаш повече се отегчават, отколкото се вълнуват. За да накараме този път родителите наистина да чуят, да разберат, а след това и да използват поне част от наученото, още в самото начало погледнахме нещата от различен ъгъл.

Какви могат да бъдат някои от успешните стъпки?

1. Изпратете красиво оформена покана с имейл. Повечето родители ще се изненадат приятно от интересния Ви подход.
Ще подготвим за Вас примерни покани, които може да изтеглите от сайта.
2. Преди родителската среща разкажете на децата, че довечера ще говорите с техните родители за алкохола. Запишете аудио файл с няколко изречения по темата. Когато майките и татковците се съберат в бара, пуснете им детските гласчета, които ги приветстват с мъдра мисъл за живота.
3. Разкажете на родителите сценария на срещата – за да имат ясни очаквания – защо сме тук, колко време имаме и т.н. Проверете дали се познават: може да изтеглите от сайта и да отпечатате листчета с място за имената (например на родител/връзка/дете: „Мария – майка – Явор")
4. Преди и по време на самата среща - усмихвайте се, играйте, разчупете леда. Това ще разведри обстановката и ще накара присъстващите да се отпуснат и да участват в наистина смислен разговор.
5. След успешно начало на разговора, оставете родителите сами да го водят. Провокирайте ги с въпроси. Помнете, че родителите са там,ц за да участват. Те трябва сами да откриват решенията, за да усещат своето авторство в създаването на идеите - така ще могат истински да ги приложат. След срещата всеки родител трябва да си тръгне със самочувствието, че е участвал.

6. Няма глупави, има опасно премълчани въпроси. Насърчавайте **родителите да питат.** Записвайте въпросите им и ако има такива, на които не можете да отговорите, потърсете отговорите сами, заедно с Ваши колеги, а и с училищния **психолог**, за да ги изпратите с имейл на родителите във възможно най-кратък срок. На сайта на програмата специално за Вас ще има и **база данни** с най-често задаваните въпроси; наш експерт ще преглежда по-сложните казуси.

Създайте усещане за ясна структура на срещата.
Усмихвайте се заедно с родителите от самото начало.
Предложете им да споделят личен опит, мнение, добри практики.
Насърчавайте ги да задават въпроси.
Насочете ги сами да стигнат до важни изводи.
Помолете ги да не се критикуват.

ДА ПОГОВОРИМ С РОДИТЕЛИТЕ

+ Бъдете добър модел за подражание. Не посягайте към алкохолол пред децата си, когато сте ядосани или изнервени, за да не останат с впечатлението, че той е решение на житейски проблеми. Консумирайте алкохол пред децата си в умерени количества при поводи за веселие.

+ За алкохола може да говорите навсякъде, не е нужно да сте сами вкъщи и да започвате разговора с „Ела за малко да си поговорим". Този подход повече стряска, а понякога и отблъсква децата. По-добре потърсете различни ситуации, които уж случайно да провокират разговор. Дори рекламен билборд на алкохолна напитка може да бъде повод за повдигане на темата:: „А знаеш ли какво е това? А знаеш ли, че..."

+ Когато говорите с детето си за алкохола, направете го спокойно, без да придавате негативни емоции с настойническо изражение или да се държите изкуствено приятелски. Децата усещат всичко. Ако се колебаете в подхода, по-добре бъдете максимално откровени: „Знаеш ли, учителката ти посъветва всички родители да поговорим с вас за алкохола. Помогни ми, защото не знам какво точно да кажа. Ти какво знаеш за алкохола? Искаш ли да ме попиташ нещо?"

+ *Не предизвиквайте децата с твърдения*, че алкохолът изобщо няма да им понесе - това може да ги провокира да Ви докажат или да си докажат точно обратното.

+ *За да е склонно детето Ви към разговор по темата, провокирайте го да зададе въпрос.* Например: „С баща ти като бяхме студенти, на един купон той прекали с алкохола... Опс!" - прекъсвате изречението с усмивка, сякаш сте се изпуснали. Детето ще Ви помоли да довършите историята и през смях да му разкажете за истинските факти, които често са силно преувеличени в надлъгванията за алкохола.

+ *Разговорът с детето Ви не бива да се превръща в лекция, напротив* - инвестирайте допълнително търпение, така че и Вие, и детето Ви да научите нещо от разговора.

+ *Ако понякога срещате съпротива или не знаете как да постъпите с Вашето дете, обърнете се към нас.* В определени ситуации ние, учителите, можем да говорим с децата Ви вместо Вас. Не спирайте да търсите обратна връзка с нас. Така се чувстваме по-спокойни, че зад всяко дете стои грижовен родител, а от друга страна, и допълнително мотивирани да подпомогнем развитието на децата Ви.

+ *Не се притеснявайте да говорите на неудобни теми с децата си*, но не прекалявайте с пикантните подробности. Децата харесват отворените и откровени разговори, но все пак се притесняват, когато разбират подробности за личния живот на родителите си извън тази роля.

+ *Използвайте семейно събиране, гости при приятели, филм, репортаж или новина, снимка в списание*, за да заговорите с детето си за алкохола. Коментирайте сцени, герои и техните действия, доброто и лошото. Превърнете филма, списанието или шегата в посредник, от който двете страни се възползват, без да се притесняват как да говорят за сложните неща.

+ *Интересувайте се повече от вашите деца,* изслушвайте проблемите им или обикновените случки, които ги вълнуват, колкото и наивни или незначителни да Ви се струват. Поставяйте се на тяхно място и макар понякога да предвиждате какъв е краят на историите им, бъдете изненадани. Така Вашите деца се чувстват значими и специални.



АЛКОХОЛЪТ НЕ Е ТЕМА ТАБУ

Малки разговори на големи теми е програма за срещи между учители и родители, посветени на теми, които обикновено избягваме. Избрахме да започнем с разговор за употребата на алкохол, който съвсем не е табу в света на днешните деца.

Повлияни от все по-достъпната информация онлайн, заради напрегнати семейни взаимоотношения, заради натиска от връстници или желанието да изпъкнат бързо, все повече деца и младежи започват да пият. Последиците могат да са опасни – загуба на внимание, липса на амбиция, апатия, проблемно поведение, затваряне в малки кръгове от себеподобни, интровертност или прояви на агресия, физиологически проблеми.

Добрата новина е, че родителите имат определящо влияние за решението на децата да не пият алкохол.

И все пак. Повечето хора избягват разговор за алкохола с децата си, защото често не знаят как да продължат след стандартното „Алкохолът е опасен!" или, по-често, защото се заблуждават, че времето за разговор още не е дошло или самите деца не са склонни да нарушат очакванията на своите родители. Чували сте, нали, „Моят не пие, той е спортист!"

Грешка – повечето деца искат да опитат забранения плод. А най-лесният и подходящ момент да говориш с тях е преди това да се случи. Критично важно е родителите и възрастните, на които децата имат доверие, да заговорят с тях за алкохола и това да се случи, преди децата да са опитали алкохол за първи път.

Четвърти клас е особено характерна година за децата ни - последната от училищното време, прекарано основно с нас, класните им ръководители. След четвърти клас започва нова епоха за ученика, свързана с реални промени, които предизвикват емоционалния му живот, а също и непознати до този момент реакции към света наоколо, а защо не и първото посягане към алкохол? Добрият момент за разговор, посветен на алкохола, е преди децата да проявят любопитство към него. Не винаги усещаме или разбираме кога се случва това, но знаем кои са важните промени в живота на децата ни и можем да предположим, че те ще предизвикат вълна от нови емоции, нужди, движения, експерименти.

Все по-често децата опитват алкохол за първи път между 10 и 12 години.

Истината е, че **колкото по-рано** се говори с малките, толкова по-късно те ще започнат да опитват алкохол – просто няма да е толкова интересно! Като класен ръководител Вие можете да направите **първата крачка** и да се погрижите за учениците си, като запознаете родителите им как информирано да вземат решения. Те ще Ви бъдат **благодарни**, макар и невинаги да го признават.

Все повече непълнолетни опитват твърде рано алкохол.
Родителите, но и обществото, не знаят как и кога да говорят с непълнолетните за алкохол.
Първият разговор за алкохола трябва да изпревари неговата първа употреба.
Началният учител може да постигне това с покана към родителите заедно да търсят решения.



ВСЕКИ ЖИВОТ МОЖЕ ДА БЪДЕ СТАТИСТИКА

Едва ли има нужда да Ви убеждавам в смисъла от подобни разговори. И все пак - толкова е вярно, че ранната употреба на алкохол е нежелана и вредна, че обикновено не намираме думи да обясним защо. Всичко е повече от ясно! Не само не намираме думи, но и не разбираме защо децата ни не го осъзнават. А понякога просто не вярваме, че това е възможно.Нашата среща е една от първите, с които **Малките разговори** стартират. Избрахме Вас, защото **заедно** можем да постигнем много. Разчитаме именно на Вашата **помощ**, защото знаем, че децата ни са **специални.**

Непосредствени ефекти от употребата на алкохол при деца

остро алкохолно отравяне.
обезводняване.
нарушено зрение, слух, координация и ориентация, което може да доведе до редица инциденти и наранявания.
влошаване на преценката, което може да доведе до рисково поведение като небезопасен секс или употреба на наркотици.

загуба на съзнание.
кома.
спиране на дишането и фатален край.

Акумулативни ефекти от употребата на алкохол при деца

Засяга централната нервна система, периферната нервна система и сетивата. Обикновено засегнати са две ключови зони на мозъка: зоната, отговаряща за логиката, разсъжденията, саморегулирането и преценката, както и зоната от мозъка, свързана с ученето и паметта, което води до невъзможност за справяне с учебния материал и понижаване на успеха;
депресия, параноя, апатия, равнодушие;
влошаване на социалните контакти и отношенията с близките и приятелите;
ниско самочувствие и липса на успех в постигането на целите в живота;
стомашни разстройства и загуба на апетит;
витаминозна недостатъчност;
сърдечно-съдови заболявания;
повишен риск от импотентност;
риск от алкохолна зависимост;
цироза и рак на черния дроб.

Общуването може да разреши почти всички проблеми или да облекчи нерешимите.
Общуването изгражда силни връзки между хората. Всяка от тях има своето място и стойност в живота на децата. Връзките с родител, учител или връстник са невидимите перила, на които децата се опират в случай на нужда. Детството е време на учене и откривателство. Важно е да насърчавате вашите деца да задават въпроси – дори такива, на които е трудно да се отговори. Откритото, честно и подходящо за възрастта общуване сега ще даде на вашите деца смелостта да се обръщат към вас и когато пораснат с други трудни въпроси и проблеми.

ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ

1. Говорете с децата си за всичко - няма теми табу.
2. Обещайте им, че когато казват истината, няма да им се сърдите, дори да ги накажете.
3. Поставете ясно границите на отговорността - на детето, а и Вашата родителска.
4. Не нарушавайте обещания, каквото и да Ви струва - децата се разочароват много лесно и това подкопава доверието им.
5. Винаги напомняйте, че има време за всичко.

Това са някои от изводите, до които родителите стигат при успешно проведена родителска среща. Изводи, които пожелаваме на родителите да приложат в отношенията си със своите деца:

повече време заедно, прекарано в равностоен разговор;
проява на внимание и търпение, изслушване;
подхождане с доверие и разбиране, насърчаване на споделянето.

Родителската среща преминава в свободен и диалогичен режим. Това са двойки отношения с добри практики на общуване, към които бихте могли да насочите разговора.

НАЙ - СИЛНАТА ВРЪЗКА : РОДИТЕЛ – ДЕТЕ

Повечето родителите пият алкохол, разбира се, в различни количества, а децата са свидетели на това. Няма нужда да го крием. Нека родителите бъдат тези, които първи да разкажат и обяснят какво е алкохолът, защо и кога се пие той, без да превръщат това в „голямата работа" и без да срещат насила или показно своите деца с алкохолните напитки.

ИМА ВРЕМЕ

Има време да опиташ алкохол.
Сега е времето да опиташ скейтборд, хокей или фехтовка.
Сега е времето да отидем заедно на пътешествие. Да ядем по три сладоледа на ден!
Да опънем хвърчило. Да гледаме нощем звездите.
Сега може да разбереш какво е да се качиш на кон.
Сега можеш! Има толкова много неща, за които вече си голям/а.
Сега е времето... да сготвим заедно!

Предложете на детето си **занимания**, адекватни за неговата възраст. Помогнете му да постига успехи в тях, за да получи **признание** и да изгради здравословно **самочувствие**. Обяснете му, че алкохолът е за друга възраст, че „ако искаш, ще имаш време и за него". Но не сега. Сега е времето за толкова други **вълшебни моменти**, които си заслужава да запомниш. За да не се почувстват несигурно малки, а и за да не потърсят бърза еманципация, покажете на своите деца, че вече ги приемате като големи, че ги уважавате и им позволявате да поемат отговорност за собствените си действия.

Тук е моментът да се обърнете към всеки родител с молба да сподели своя опит или идеи за добро и качествено прекарване на времето със семейството. Попитайте родителите какви забавления с деца биха предложили един на друг. Накарайте ги да фантазират и съберете различен материал в рамките на интерактивно упражнение - „Зная, че сте заети. Нека си представим, че имате не повече от час – два и бюджет не повече от 20 лева. Какво бихте направили.."

МАЛЪК РАЗГОВОР В ГОЛЯМАТА ТЕМА

Малкият разговор за храната и нейното място в ценностната система на децата е изключително важен. Една от най-значимите връзки, които изграждаме в детството, е тази с храната. Идеите, занаятията и въвеждането в света на кулинарните приключения са чудесно занимание за детето и смислен прочит на семейното време.
Припомнете на родителите, че именно те могат да събудят интерес към темата с примери, любопитни факти и споделени преживявания.

ВЕЧЕ СЪМ ГОЛЯМ И МОГА

НАЙ - ВЛИЯТЕЛНАТА ВРЪЗКА: ДЕТЕ - ДЕТЕ

Едни от най-трудните моменти в израстването на Вашите деца са свързани с **влиянието** и подражанието на техни връстници. Чест повод за ранната употреба на алкохол е „примерът" на другото дете, на по-голямо дете или директният **натиск** от тяхна страна. Не можем да предотвратим всяка подобна ситуация, но има какво да направим. Когато в живота на Вашето дете се случват интересни събития, значими и важни за него, те лесно се превръщат в повод за споделяне на мечти и постижения. В нещо, което да разкажеш, а защо не и с което да се **похвалиш** пред своите приятели? Доброто самочувствие на Вашето дете стимулира желанието му за **независимост** от чуждото мнение.

Бях в скейтпарка и едно момче ме научи да правя оли!
Сам намерих дъждовник в гората!
Имам нови балетни обувки, защото бях солистка в последното ни представление!

Мотивирайте личния избор на своето дете и подкрепяйте:
неговата самостоятелност
неговото лично възприятие за **уникалност**
неговата **позиция**

Поговорете с детето си за това, че има в ситуации, в които ще се чувства под натиск от своите връстници, но че има много неща които да го направят готин, без да се налага да пие алкохол. Дайте му съвет да избягва ситуации на натиск, да търси приятели, които споделят неговите ценности, както и да не забравя, че важен/важна е той/тя и това има най-голямо значение за начина, по който останалите го възприемат.
По-добре предлагайте и обсъждайте заедно, не е задължително да се налагате, а и така детето разбира, че само стига до решението.

НАЙ - БОГАТАТА ВРЪЗКА : УЧИТЕЛ – ДЕТЕ

В тази възраст времето, прекарано с учителя, понякога е много повече от това, прекарано вкъщи. **Попитайте** родителите какво очакват от Вас. Позволете им да бъдат **критични**, без да отговаряте задължително на техен коментар. Записвайте си техните оценки.

Приятелското отношение към децата ще им помогне лесно да споделят с Вас и да Ви чувстват близки. Бъдете на тяхна страна и извън класната стая, не им поставяйте етикети и подхождайте еднакво внимателно както към жадните за знания, така и към пасивните и по-различни ученици.

Създайте и поддържайте усещането, че винаги сте готови да изслушате своите ученици. Отделяйте спонтанно на проблемите им по няколко минути поне веднъж седмично - „имаме пет минути, нека да поговорим след часа".

Въвличайте училищния **психолог** и родителите в този процес. Бъдете **дискретни**.

Опитайте се с времето да създадете процедура за училищно поведение по темата за превенция на ранната употреба на алкохол. Институциите имат нужда от Вас, Вашите идеи и усилия в тази посока.

ИЗВЪНКЛАСНА ВРЪЗКА : РОДИТЕЛ – РОДИТЕЛ

Има родители, които се държат като **пораснали**, и родители, които се държат като **деца**. Едните сякаш имат нужда от това да дават, а другите - да получават внимание. Родителите също са различни.

Окуражавайте разговора между родителите във Вашия клас. Отнасяйте се без привилегии към тях - нека се усетят заедно, като добре организирана **група**, като отряд за бързо реагиране. Естественото насочване на родителите един към друг ще формира по-голяма сила при в създаването на ценни идеи срещу ранната употреба на алкохол.

10 СЪВЕТА ОТ УЧИТЕЛ КЪМ РОДИТЕЛ, КОИТО ДА ПОВЛИЯЯТ НА РАЗГОВОРА РОДИТЕЛ - ДЕТЕ

1. Общуването решава големи проблеми.
2. Прекарвайте колкото можете повече качествено време със семейството, всички знаем колко малко е то: планирайте и слагайте приоритети. Проявявайте търпение и разбиране към детските проблеми, дори да Ви се струват смешни.
3. Сами обяснете на децата си проблема с алкохола.
4. Насочете децата си към занимания, в които сами да се усъвършенстват.
5. Говорете с децата си за социалните им роли и присъствие.
6. Изисквайте от началния учител, като му помагате.
7. Запознайте се с училищния психолог.
8. Общувайте с други родители, които харесвате.
9. Възпитавайте детето си да бъде личност, не ученик.
10. Често му показвайте, че го обичате.

ТЕМА С ПРОДЪЛЖЕНИЕ

За да засилите **ефекта** от родителските срещи в бар, добре би било да продължите темата в училище. Бъдете **внимателни** с примерите, защото темата за алкохола може да е проблем за някое от децата, без Вие да знаете това.

Ето няколко кратки съвета, с които да отворите разговор за алкохола с вашите ученици.

Накарайте ги да **нарисуват** портрет на подпийнал човек. Ще видите, че никой няма да нарисува пияно дете! Това е повод да поговорите кога може да се опита алкохол и какви биха били последиците от това.
Разкажете историята на алкохола, като показвате интересни рисунки от различни части на света. Така ще запознаете децата с чисти факти, покрай които лесно да вмъкнете примери за **злоупотреби**, свързани със спиртните напитки.
Заедно с децата помислете за „**техники за измъкване**" от ситуации, в които някой друг ги кара да пробват алкохол.

Не искам да пия, утре имаме важен мач, обещали са ми да играя.

Вече съм пробвал, да ти кажа, не беше много забавно, боля ме главата.

Пречи ми да превъртам Angry birds/Candy Crush/… (потърсете най-модерната игра от Apple store и Google Play, двата най-големи онлайн магазина за мобилни приложения и игри).

Знам, че е опасно, защо да го правя?

Защо да си го причинявам, алкохолът е опасен за децата, айде да излезем по-добре?

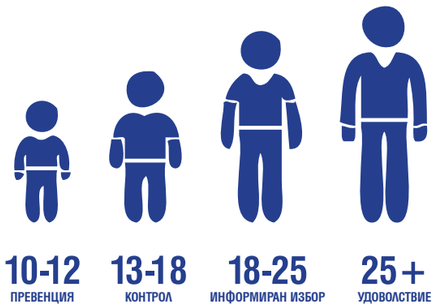
Едно време е било модерно да се напиваш, сега май не е толкова яко.

Създайте ясна **граница** колко алкохол е вреден за възрастните и колко би могъл да бъде фатален. Според Световната здравна организация, за да спестим детайлите, умерена консумация на ден е 1 – 2 „малки" бири за жена и 3 малки бири за мъж; или 1 – 2 чаши вино за жена и 3 чаши вино за мъж; или две „малки" твърд алкохол за жена и три „малки" за мъж.

НЕДОПУСТИМО - ВРЕДНО - ОПАСНО

Провеждайте разговори на конкретни теми, например „Татко, не карай пил!"

Обяснете на децата, че макар и в България законът да допуска съвсем ограничена употреба на алкохол, в много страни по света има политика на нулева толерантност (никакъв алкохол) и хората, пили алкохол и шофирали, могат дори да влязат в затвора, освен че със сигурност ще платят огромни глоби и ще загубят шофьорската си книжка.





Национална кампания за ранна превенция на употребата на алкохол от непълнолетни
„Родителски срещи: Малки разговори на големи теми" се провежда от спиритсБЪЛГАРИЯ
с подкрепата на Агенция за закрила на детето, Министерство на образованието и науката
и Регионалните инспекторати.

...

Текстът на тази книжка е създаден в сътрудничество между спиритсБългария, Яна Алекиева, майка и психолог,
Драгомир Симеонов, баща и журналист, Емил Джасим, учител,
и екипът на 8PM, комуникационен партньор на програмата.

спиритсБЪЛГАРИЯ предоставя повече информация на онлайн адреси
predi18.org | konsumirai-otgovorno.bg | facebook.com/roditelski.sreshti











НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА СРЕЩУ УПОТРЕБАТА НА АЛКОХОЛ ОТ ДЕЦА