

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. 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 боятся 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.

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.

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.

- «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!»

Медицинская справка.

- 1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут;
- 1 пачка сигарет – на 5 часов;
- Тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;
- Кто курит 4 года – теряет 1 год жизни;
- Кто курит 20 лет – 5 лет;
- Кто курит 40 лет – 10 лет.



Департамент социальной защиты населения Вологодской области

БУ СО ВО «Шекснинский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Альтаир»



Если Ваш ребенок курит



2024 год