

Профилактика табакокурения

Рекомендации педагогам

(на основе разработок М.В.Аносовой)

Рекомендации родителям



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!

Красочная реклама табачных изделий, большое количество курящих, доступность табачной продукции – все эти и некоторые другие причины ставят проблему табакокурения достаточно остро.

Будет профилактика табакокурения подростков и молодежи успешной или нет, во многом зависит от семьи.

Табакокурение – это проблема.

Конечно проблема, никто с этим не спорит! Да, действительно, никто не спорит, но, как это ни странно звучит, не все родители считают, что курение – это такая уж страшная проблема.

Мой ребенок курит? Это ужасно! Не смей курить! Но это внешняя, так сказать, рефлексорная реакция. А на самом деле: покуривает, плохо конечно, но, слава богу, не пьет и не колется, а курить пробуют все, и мы пробовали, никто от этого не умер, беседу, конечно, надо провести, поругать.

На самом деле, **от нашего отношения очень много зависит.**

Нам самим важно осознать, что табакокурение – серьезная проблема. Всем известно, что курить вредно, известно, почему вредно, но – посмотрите вокруг – количество 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 проблемам алкоголизма и наркомании, считаем, что профилактика в этой области необходима, но призываем также серьезно отнестись к проблеме табакокурения.

Мы - не курим.

- Если мы хотим, чтобы ребенок не курил, мы и сами не должны этого делать.
- Родители несут ответственность за детей, в частности, эта ответственность 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, уже повзрослев, 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.





ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!

Уважение к некурящим.

В жизни часто бывает так, как бывает, а не так, как надо, и в число значимых взрослых подростка входят курильщики.

Как следует поступать в этом случае?

- Во-первых, не следует прятаться и пытаться скрыть дурную привычку, все равно не получится, подростки все чувствуют острее 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 следует честно поговорить с подростком, признать наличие у себя пагубного пристрастия, старшему подростку рассказать, как вы начали курить, объяснить, что хотели бы пробовать бросить курить, и даже пробовали, но это оказалось очень сложной задачей. Таким откровенным признанием Вы не подорвете свой авторитет, а ваши отношения станут более доверительными.
- Во-вторых, курящий член семьи должен уважительно относиться к остальным, ни при каких обстоятельствах не позволять себе курить в доме, в обществе некурящих, заставляя их дышать дымом. Не следует также разбрасывать по дому пачки сигарет, держать несколько пепельниц, тем более заполненных окурками. Кроме того, курящий человек должен демонстрировать уважение к некурящим и в обществе: не закуривать на улице при большом скоплении людей, курить только в отведенных для этого местах, не разбрасывать окурки, пустые пачки и т.д. Такое поведение показывает подростку, что “не курение” - нормальное поведение человека, а курение накладывает определенные ограничения, курильщики не являются хозяевами 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 его активно вовлекать в этот процесс (особенно это касается младших подростков), так как такая ситуация может привлечь излишнее количество внимания 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, Вы не можете требовать от подростка соблюдать запрет на курение. Будем последовательны в своих действиях и словах.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
— ВЫБОР МОЛОДЫХ!

Поговорите со своим ребенком.

Надо ли говорить с ребенком о курении?

Когда начинать? И о чем говорить?

А может лучше не говорить об этом вообще?

Говорить с ребенком, подростком о курении, конечно, нужно, но соблюдая 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, дальнейший разговор строить, апеллируя к знаниям и мнению ребенка;
- таких бесед не должно быть слишком много, нельзя постоянно и по любому случаю говорить о вреде курения.





ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!

Устранение причин курения

Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить и постараться нейтрализовать причины.

Посмотрим, что можно сделать.

Все то, что поможет Вашему ребенку избежать вовлечения в табакокурение, еще не раз пригодится ему в жизни.

Причины	Действия
Из любопытства.	Постараться расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные и доступные подростку.
Чтобы казаться взрослее.	Подростка может не удовлетворять статус в семье: он уже вырос, а к нему относятся как к ребенку. Подкорректируйте свое отношение, подросток должен иметь обязанности в семье, нести ответственность за их выполнение. Кроме этого подросток должен получить больше свобод по сравнению с ребенком.
Подражая моде.	Моду на курение во многом формирует реклама. В ней образ курящего весьма привлекателен. Обсудите с подростком рекламу, научите его критично относиться к получаемой из вне информации, расскажите, что во многих развитых странах курение не является модным, а курящие имеют ограничение в правах.
За компанию.	Оградить Вашего ребенка от компаний, подающих нежелательный пример, нереально, зато Вы можете научить ребенка самостоятельному мышлению, приучить нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой.

Если Ваш ребенок уже курит



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!

Вы узнали, что Ваш ребенок курит.

- Прежде всего, следует успокоиться, т.к. гнев никогда не помогает решить проблему.
- В такой ситуации неэффективно прибегать к скандалу и наказаниям, это может озлобить подростка и подорвать доверительность в отношениях.
- Лучше спокойно обсудить с подростком возникшую проблему, сказать, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией.
- Вам следует подобрать литературу по проблеме курения, ознакомиться с ней и познакомить с ней подростка.
- Не следует запугивать ребенка или предоставлять недостоверную информации.
- Четко заявите свою позицию относительно его курения, не отвергая при этом самого подростка, не отказывая ему в понимании и поддержке.
- Расскажите о возможностях преодоления вредной привычки.
- Вам надо набраться терпения, т.к. избавление от курения требует времени.

Реплика	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 смейте 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.