

Профилактика детского и подросткового табакокурения

Памятка для родителей по предупреждению курения.

Уважаемые родители!

Здоровье ребенка - самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак.

Причины:

- любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей «Все надо попробовать!»);
- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т. д.;
- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и спонсором привлечения внимания;
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате эксперименты от скуки.

ЗАДУМАЙТЕСЬ:

- ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку для него настроения, переживаний, интересов никому нет дела.
- мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что замечаем, что по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильной несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти.
- ограничиваемый в своей активности ребенок не приобретает собственный жизненный опыт, не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие нет; что можно делать, а чего следует избегать.

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя. Конечно, представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности

Это правомерное требование родителей по отношению к подростку должно соблюдаться во благо самих детей.

Однако этот справедливый запрет нарушается подростком при наличии **условий**:

— *Когда запрет носит внешний, формальный характер*: нельзя курить в школе, а на улице, во дворе — можно, там никто не делает замечаний.

— *Когда запрет не мотивирован*. Часто взрослые не берут на себя ответственность обосновать свои требования. Как, например, в таком диалоге: «Курить нельзя» — «Почему?» — «Потому, что нельзя»... Такое «обоснование», может не удовлетворит младшего школьника, не подростка, склонного анализировать высказывания взрослых.

— *Когда запрет носит «несправедливый» характер*. Нередко и родители и другие взрослые вызывают к «взрослости» подростка, требуют от самостоятельности в поступках и принятии решений. В то же время курящие подростки, тем самым наглядно демонстрируя ту «пропасть», которая отделяет «настоящих» взрослых от «ненастоящих». Открытое курение подростки воспринимают как возрастную привилегию, курение делается в глазах материальным атрибутом взрослости.

Таким образом, **запрет родителей на курение для подростков должен быть обоснован, мотивирован и неформален!**

Курение и семья.

На вопрос: «Будет ли курить ваш ребенок?» — большинство опрошенных курящих родителей ответило отрицательно. К сожалению, статистика говорит о другом: 80 % курильщиков выросли в семьях, где родители курят. Следовательно, родители нередко не осознают своего «вклада» в приобретение детьми к курению и другим вредным привычкам. С самого раннего возраста ребенок видит в доме красивые коробки сигарет, зажигалки, пепельницы, нередко играет с ними. Он видит своих родителей и их гостей курящими и исподволь привыкает к табачному дыму. Ребенок стремится подражать родителям, перенимает их реальное бытовое отношение к курению, которое не соответствует словам о вредности этой привычки. Взрослые не утратят своего авторитета, если откровенно признаются детям в своей слабости: они курят потому, что не в силах избавиться от этой пагубно^{4/5}привычки. Создание в детях правильного отношения к курению и повысит доверие

— Ознакомиться с доступной литературой, другими материалами и источниками, содержащими обоснованную информацию о вредном влиянии курения на здоровье, особенно на организм подростка, и донести информацию до его сознания. Вместе с тем, не давать подростку ложной и устрашающей информации.

— Создать и беречь обстановку доверительности в отношениях с сыном и дочерью. Узнав о появлении вредной привычки, не унижать и не наказывать подростка, не делать вид, что вы его больше не любите. Выбрать подходящий момент и в спокойной доверительной беседе попытаться обсудить с подростком возникшую проблему.

— Запрет курения должен быть не только аргументирован научно, но и мотивирован житейски. При этом помните, что эмоциональный взрыв может привести к тому, что подросток замкнется и помочь ему станет значительно труднее.

— Курение в подростковом возрасте нередко свидетельствует о неблагополучии в семье. В частности, это может означать, что ваш ребенок неудовлетворен своей ролью в семье, и ему нужно помочь почувствовать себя более взрослым.

— Обратит пристальное внимание на отношения подростка со сверстниками и стараться оберегать его от влияния курящих друзей.

— Помните, что поскольку причины курения вызревают постепенно, преодолеть эту привычку удастся не сразу. Поэтому родителям необходимо запастись терпением, а не пытаться решить проблему решительным нажимом.

Если вы сами курите, то задумайтесь, не явились ли вы примером для своего ребенка?