

**Рекомендации  
родителям по  
успешной  
профилактике  
табакокурения среди  
детей и подростков**

## **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!

## **Правила для курильщиков**

В том случае, когда никто из домашних не курит, но у вас есть курящие друзья, в семье должны быть установлены правила, относящиеся к курению. Например, даже самым лучшим друзьям нельзя курить у вас.

### **Единая позиция семьи и социального окружения**

Вас волнует проблема подросткового курения? Поинтересуйтесь, что делает школа для профилактики табакокурения. Как обстоит с этим вопросом в секции и ли кружке, который посещает ваш ребенок? Если вам повезло и в школе и в спортивной школе (школе искусств) проводится профилактическая работа, узнайте, что именно делается там, какова концепция и программа этой работы, какие цели ставит перед собой педагогический и тренерский коллектив, проводя ее, и, самое главное, какое содействие вы можете оказать школе. Необходимое условие для успешного проведения работы по профилактике курения подростков – общность позиции семьи и всего социального окружения подростка. Если вы равнодушно относитесь к деятельности школы, секции, направленной на профилактику курения, вы можете спровоцировать аналогичную реакцию подростка. Поэтому ваша заинтересованность и поддержка повысят эффективность профилактической работы. Большую пользу приносит непосредственное включение родителей в организацию и проведение профилактических мероприятий.

### **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.<br>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**

| <b>фраза</b>   | <b>реакция</b>   |
|--|--|
| «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!»  |



## **Влияние семьи на формирование у ребёнка здорового образа жизни.**

Первые представления о наркотиках у детей формируются в раннем детстве на основе наблюдения поведения родителей (употребление табака, алкоголя и некоторых лекарств). Совершенно очевидно, что мощным фактором первичной профилактики является семья.

Задачей родителей является умение вести диалог со своими детьми о психоактивных веществах. Не менее важной задачей является также преодоление защитной позиции родителей - отрицания возможности приобщения своих детей к табаку, алкоголю и наркотикам.

Регулярная информация о распространенности употребления психоактивных веществ в данном регионе или данном учреждении должна сочетаться с анализом отдельных случаев и разбором возможных альтернатив поведения родителей и их последствий.

Традиционный уход от ответственности путем передачи ее другим, поиски виновных, непонимание собственных ресурсов часто препятствуют профилактике в семье. Понимание проблемы запаздывает по сравнению с ее формированием и развитием.

Чтобы ознакомиться с отношением родителей к проблеме, первым шагом может стать анонимное консультирование об ожиданиях родителей в отношении употребления психоактивных веществ их детьми. Вторым шагом может стать оказание консультативной помощи тем родителям, которые имеют проблемы и наконец третьим шагом может стать попытка объединить таких родителей, сделать их целевой подгруппой для работы с другими семьями.

После соответствующего обучения родители могут демонстрировать различные методы профилактики и подходы для других родителей. Те или иные темы могут обсуждаться во время родительских конференций, и специальных тематических собраний.

Информация о наркотиках, которой обучаются родителями, должна представлять собой специфику в зависимости от возраста их детей. Так например, если в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте с детьми можно говорить о табакокурении, алкоголе и некоторых лекарствах, то родители подростков точно должны знать комплекс признаков злоупотребления психоактивными веществами, их разновидности

. Информация воспринимается человеком, как известно, через все формы чувств. В том числе, по данным психологов, через слух -- 11%, через зрение - 83%. Кроме того, информацию нужно не только воспринять, но и запомнить и усвоить. Действует простое правило: чем больше органов чувств мы задействуем, тем большее количество информации запоминаем. В среднем у нас в памяти остается из того, что мы:

- прочитали - 10%;
- услышали и увидели - 50%;
- услышали - 20%;
- сами сказали - 70%;
- увидели - 30%;
- сами сделали - 90%.

## Один день из жизни курильщика

Представьте себе обыкновенный день заядлого курильщика. При пробуждении утром после восьмичасового сна он ощущает, что в крови осталось очень мало никотина. Почки и печень в основном разложили это вещество, а остатки находятся в мочевом пузыре, откуда они будут выведены с мочой.

В организме нет депо, где накапливался бы никотин. Проснувшийся мозг подобен любой машине: раз ее включили, она нуждается в смазке, о чем свидетельствует мигающий красный индикатор на табло.

Поэтому первая сигарета, как правило, выкуривается спустя 5-20 минут после пробуждения. Уровень никотина в мозгу резко возрастает, но чтобы получить необходимую дозу, иногда приходится выкурить две сигареты.

Теперь заядлый курильщик может начинать привычную жизнь. К сожалению, уровень никотина падает довольно быстро, и уже через полчаса он становится наполовину ниже. Стремительное снижение концентрации никотина заставляет курильщика вновь хвататься за сигарету. Весь день проходит в неустанных заботах о поддержании необходимого уровня никотина в крови.

В течение дня содержание никотина медленно повышается за счет его небольшого накопления в организме, и некоторые курильщики отмечают, что они больше курят в первой половине дня, чем вечером. Типичная реакция на падение уровня никотина в крови за шесть часов показана на графике.

Чем ниже становится концентрация никотина в крови, тем мучительнее желание закурить, тем неотступнее мысль о сигарете.

### **Курение и женские проблемы**

Есть болезни, которыми, по известным причинам, страдают исключительно женщины. Заболеваемость некоторыми из них растет пропорционально росту числа курящих женщин. Так:

- С курением сигарет в настоящее время напрямую связывают рак молочной железы и рак шейки матки;
- Курение значительно повышает риск некоторых видов инсульта (например, субарахноидальных кровоизлияний) у женщин, которые принимают противозачаточные таблетки;
- Курение снижает вероятность беременности и повышает риск ее осложнений;

Детей курильщиц подстерегает опасность аномалий развития и зачастую они рождаются со слишком маленьким весом. Полный отказ от курения во время беременности спасает эмбрион от многих неблагоприятных воздействий, однако даже значительное сокращение количества выкуриваемых сигарет не дает желаемого эффекта