Профилактика курения

(консультация для родителей)

Есть одна важная ошибка, мы начинаем говорить о курении тогда, когда ребѐнок уже попробовал, что это такое или уже привык курить.

Практика показывает: пробуют курить в 1, 2, 3-м классе; поодиночке, чаще группой. Реакция родителей разнообразная, но это и решит очень многое. Когда взрослые говорят с ребѐнком о вреде курения и о его вредном влиянии на здоровье человека, то допускают ошибку – дети в основном обладают крепким здоровьем и им с трудом вериться, что когда-нибудь будет не так.

Для ребѐнка младшего школьного возраста ещѐ значимы понятия хорошо – плохо, можно - нельзя. Этим и нужно воспользоваться. Ребѐнку необходимо внушать, что нельзя курить потому, что нельзя.

Большинство специалистов называют главной причиной употребления сигарет – дурной пример родителей – курильщиков. Табак вреден не только для самого курильщика, но и для тех, кто его окружает. Находясь в прокуренном помещении, некурящие вдыхают ту же дозу ядовитых

веществ, что и курильщики. Нередко в приобщении молодых к табачному зелью повинны взрослые: с отеческим участием (достойным лучшего применения) предлагают они «подымить» вместе.

Следующая ошибка родителей заключается в том, когда обнаруживают, что их ребѐнок покуривает, то начинают читать ему мораль о том, что это вредно, каким нехорошим человеком он вырастет, вспоминают другие прегрешения, или наказывают, что ещѐ и хуже.

Также следует принимать во внимание ближайшее окружение ребѐнка. Чаще дети пробуют курить в компании, а не в одиночку; из любопытства «другие пробуют и я». У детей настолько развиты коллективные начала, что он просто не может оказаться вне своей группы сверстников.

Причиной тому стремление «не оторваться от коллектива», а в коллективе иногда расценивают умение курить как некий символ мужественности и взрослости. Девушки, таким образом стремятся доказать свою независимость и самостоятельность, а некоторые думают, что сигарета придаѐт им особую прелесть, экстравагантность и неотразимость. Иные просто «бросают вызов

обществу», не умея утвердиться в нѐм другими способами, например похвальными поступками.

Значит родителям прежде надо говорить с ребѐнком о его компании, о его роли в группе, о его нравственной позиции: не буду курить, потому что нельзя. Если такую позицию сформировать в этом возрасте, то можно гарантировать, что в старшем школьном возрасте он не начнѐт курить.

Результативна работа не только со своим ребѐнком, но и с близкими товарищами. Не наказывать их, а убеждать, внушать, разъяснять.

Очень важно предупредить появление у детей вредных привычек.

**Что нужно знать о табаке ребѐнку?**

**Что полезно знать родителям?**

***Выберите подходящий момент для разговора.*** Например: (1) вы вместе смотрите что-то

относящееся к этой проблеме по телевизору; (2) в разговоре случайно всплыл вопрос о табаке;

(3) кто-то рядом с вами курит; (4) вы готовитесь к встрече с друзьями; (5) ребѐнок рассказал вам

об уроке по профилактике употребления табака.

***Убедитесь, что информация, полученная ребёнком, верная.*** Опросы школьников часто

показывают, что часто у детей нет объективной информации, а то, что им известно, попросту

неверно. Особенно часто это касается сведений, извлекаемых детьми из телепередач и фильмов.

***Поговорите с ребёнком о наиболее распространённых мифах о табаке и развейте их.*** Для

того чтобы вам было легче это сделать, используйте информацию, приведѐнную в таблице:

«Мифы и факты о табаке».

**Мифы и факты о табаке.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Миф** | **Факт** |
| Курят все. | По статистике курит меньшинство населения. |
| Все взрослые курят. | В нашей стране 50% мужчин и 75% женщин не курят. |
| Бросить курить легко. | Большинство курильщиков безуспешно стараются бросить курить. Половина  курильщиков пыталась бросить хотя бы раз. |
| Курение – относительно безвредное занятие. | Курение – главный фактор риска заболеваний лѐгких и сердечно-сосудистой системы. 90%  больных раком лѐгких курили |
| Курение опасно только для того, кто курит. | Врачами установлено, что курение опасно не только для здоровья тех, кто курит, но и тех,  кто, находясь рядом, вдыхает чужой дым. |

**Помогают ли семейные правила противостоять употреблению табака?**

Семейные правила чрезмерно важны. Исследования психологов показали, что дети в своей жизни хотят упорядоченности и ведут себя более ответственно, когда взрослые накладывают разумные ограничения на их свободу.

Обсудите с ребѐнком заранее, какого поведения вы от него ждѐте. Что ему следует делать и чего не следует делать в рамках ожидаемого вами поведения. Каковы логические результаты выполнения или невыполнения установленных вами правил.

Убедитесь, что ребѐнок знает: нет и не может быть таких обстоятельств, при которых он должен курить. Обсудите серьѐзные последствия нарушения этого правила. Подробно обсуждаемые или даже записанные семейные правила помогут ребѐнку отказаться от предложения попробовать и будут способствовать развитию ответственного отношения к своему здоровью и поступкам.

Семейные правила помогают ребѐнку сравнительно легко сказать «нет» в ситуации давления со стороны сверстников. Например, представьте, что в ответ на предложение группы сверстников покурить ребѐнок говорит: «»Нет, спасибо. Мои родители на прошлой неделе сказали, что они не

купят мне компьютер, если я буду курить».

**Можно ли предупредить употребление табака**

**от скуки или простого любопытства?**

Да, конечно! Конструктивным ответом на вопрос будет организация здоровой, творческой деятельности ребѐнка. Возможны, как минимум, два пути.

Первый. Поддерживайте участие ребѐнка в кружках, спортивных секциях; поощряйте занятия музыкой и хобби, не настаивая на том, чтобы он обязательно выигрывал или добивался выдающихся результатов. Неважно, чем будет заниматься ребѐнок. Если у него есть здоровые интересы, то вероятность курения невелика.

Другой путь, способствующий здоровой, творческой деятельности ребѐнка, - это путь совместной деятельности. Опросы детей показывают, что они любят, когда родители проводят с ними время, даже если это связано с выполнением работы по дому.\_\_