

Информационный материал в помощь специалистам для проведения
родительского собрания по проблемам табакокурения

Ваш ребенок курит: что делать?

*Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты взрослый. Потом пытаешься
бросить курить, чтобы доказать, что ты взрослый.*

Жорж Сименон

СИГАРЕТА - ИНДИКАТОР ПРОБЛЕМ

Наши дети довольно часто оказываются в ситуациях, подобных описанной выше, или испытывают сильные моральные потрясения, которые подталкивают их к сигарете.

В большинстве случаев (80 из 100) родители не подозревают о "подпольном" курении, что намного страшнее - о проблемах, которые происходят в жизни подростка. Взрослые заняты своими делами, своими проблемами, которых у них - по горло. А что дети? Довольно часто подростки слышат в свой адрес: "Какие могут быть проблемы в твои-то 14-15? Несчастливая любовь? Чувствуешь себя одиноким? Смысл жизни ищешь? Не морочь голову, тоже мне, проблемы!"

А между тем эти юношеские проблемы (пустячные и вымышленные, на наш взгляд) для ребенка важны и серьезны невероятно! Не чувствуя поддержки и защиты с вашей стороны, он будет искать их в чем-то другом - сигаретах, алкоголе, наркотиках...

Как остановить ребенка на этом опасном пути? Что делать? Вот несколько советов.

ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО... (чего делать не нужно)

Во-первых, ни в коем случае не стоит впадать в панику и применять агрессивные методы: кричать, угрожать, запрещать, бить. Не надо шантажировать фразами типа: "Если еще раз закуришь, не пушу на дискотеку (не куплю куртку, не дам больше ни копейки и т. д.). Это только усугубит ситуацию. Ребенок из чувства противоречия будет упорно продолжать курить.

Во-вторых, ни в коем случае нельзя опускать руки и пускать все на самотек.

Одна моя знакомая мамаша сама покупает своему 14-летнему сыну сигареты. Свое поведение она объясняет так: "Он у меня неуправляемый, сказал, что все равно будет курить. А я не хочу, чтобы он "смолил" всякую дрянь или попрошайничал сигареты у старших".

Но ведь ему только 14! А что если через годик он захочет попробовать наркотики или украсть?

Вы, дорогие родители, должны сделать все, чтобы ребенок не курил! На данном этапе это вполне вам по силам!

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО... (или что нужно делать)

Подберите "ключик" к своему ребенку.

Попробуйте провести с ним беседу в строгом тоне или, наоборот, доброжелательном, выражая полное понимание его проблем и желание помочь ему. При этом не используйте шаблонные фразы типа "курить - здоровью вредить", а приводите веские аргументы. Лучше, когда с девочкой разговаривает отец, а с мальчиком - мать. Кстати, если вы курите сами, то шансы достучаться до сознания ребенка стремятся к нулю. Покажите пример - бросьте курить сами. Это самый действенный метод.

Нередко ребенок в этом возрасте не воспринимает серьезно ваши разговоры. В таком случае лучше обратитесь к психотерапевту. Не пугайтесь, в этом нет ничего страшного! Часто несколько визитов к специалисту решают проблему. Во-первых, слова чужого человека имеют другое звучание, а во-вторых, это не обычный человек, а врач. В-третьих, психотерапевты - "мастера" своего дела: имея в своем распоряжении арсенал методов и опыт, скорее помогут вашему ребенку разобраться, что к чему.

Займите ребенка всем чем угодно: фортепиано и танцами, спортом, причем вид не так важен, важно - общее физическое состояние. Хотя экстремальные виды спорта для отвлечения от пагубной привычки предпочтительнее: когда висишь на отвесной скале или спускаешься на байдарке по горной речке, мысль о курении просто абсурдна!

У ребенка вместо курения появится другая доминанта, к тому же на курение у него просто не будет оставаться времени.

Используйте любой способ или все способы одновременно, пытайтесь "обрубить" пагубное влечение на корню, пока тяга подростка к сигаретам из баловства не перешла на стадию привычки или зависимости! Они подойдут и в качестве профилактических мер.

ДОРОГИЕ ДЕТИ!

Читать вам лекцию о вреде курения мы не будем. Просто предоставим пищу для размышления.

Представьте себе пиявку, которая прочно присосалась к телу. Оторвать ее - дело непростое. Но стоит сделать несколько затяжек, пиявка отваливается сама.

Почему? Никотин попадает в кровь, и пиявка не хочет травить себя, избегает яда. А что же делаете вы, уже достаточно взрослый и разумный человек?

Информация только для девушек, которые думают, что с сигаретой выглядят более привлекательными в глазах представителей сильного пола. 95 мужчин из 100 хотят, чтобы их жена не курила. Так что делайте выводы!

УСТАМИ "МЛАДЕНЦА" ГЛАГОЛЕТ ИСТИНА?

Вот мнения, которые высказали некурящие и курящие подростки в ходе опроса, проведенного нашим психологом, работающим в школе.

ПОЧЕМУ ТЫ КУРИШЬ?

Потому что у меня проблемы! У меня любовь - несчастная.

А у нас все мальчишки в классе курят! А я что - хуже других, что ли?

Я не курю при всех, я курю для себя, потому что сигарета меня успокаивает. Выйду тихонечко на балкон и покурю, пока родителей дома нет.

Попробовал за компанию, а потом как-то привык. А что тут плохого? Я ведь немножечко курю, да и "предки" не знают, поэтому не расстраиваются.

После дискотеки я пошел провожать одну девочку, она предложила мне покурить вместе. А когда я отказался, сказала, что, если я не закурю, то я - не настоящий мужчина и ей со мной делать нечего. Она-то фильмов насмотрелась, а мне курить пришлось в жизни, по-настоящему.

Да, я курю. Вы говорите, что это вредно. Тогда почему вы, взрослые, знающие все о вреде курения лучше нас, тоже курите?

ПОЧЕМУ ТЫ НЕ КУРИШЬ?

1. Я занимаюсь спортом. Тренер сказал: "Хочешь добиться результатов - даже не начинай курить!". А я мечтаю стать олимпийским чемпионом.

2. Моя мама - мой идеал, я во всем хочу быть похожей на нее. Она у меня очень красивая, умная и женственная. И она не курит.

3. Вообще-то после занятий ребята идут в туалет или за школу и курят, меня зовут с собой, я всегда отказываюсь. Они смеются и обзывают меня "слабаком", но я на них не обижаюсь. Мне это курение не нужно. Я же после уроков сразу иду в музыкальную школу или в бассейн. Когда же мне курить? Да у меня на это просто нет времени!

4. У меня курят и мать, и отец, и старшая сестра. Они курят в квартире повсюду: в комнатах, на кухне, в ванной, в туалете. Я не выношу сигаретного дыма, единственное мое убежище - это моя комната. Я не хочу, чтобы мои дети прятались от меня в собственном доме.

5. Я не хочу быть одним из стада баранов. Если все курят, это еще не значит, что и я должен курить, более того, я курить не буду!

6. А зачем?!

Комментарии излишни. Какой из ответов выбираешь ты?

В жизни каждого родителя наступает момент, когда можно уже чуть меньше волноваться за то, как ребенок переходит дорогу, за то, моет ли он руки перед едой и знает ли таблицу умножения. Чадо постепенно становится личностью, делает первые шаги на пути взрослой жизни.

Однако теперь наряду с рядовыми бытовыми проблемами ему могут угрожать новые опасности.

Появляется все больше знакомых, некоторые становятся друзьями. Иногда они влияют на ваше дитя сугубо положительно, но увы, не всегда. Итак, если вы уличили своего ребёнка в курении, рекомендую спокойно взвесить и обдумать сложившуюся ситуацию, прежде чем приступить к действиям.

Можно долго закатывать истерики, лишать ребёнка компьютера или других увлечений, ставить в угол или запрещать ему видеться с друзьями. Результат, как правило, оказывается противоположным: в ответ на это вы можете получить лишь удвоенную порцию негатива, а отношения будут испорчены надолго.

Увы, сегодня воспитание не всегда может повлиять на привычки человека. Рекламщики не гнушаются ничем, и стремятся охватить как можно больший круг потребителей – от солидных бизнесменов до незрелых школьников. Сегодня курение преподносится людям как безобидная привычка-аксессуар, и, как бы вы ни любили своё чадо, гарантировать полную безопасность в этом плане невозможно. Курящие друзья, привлекательный образ любимого киногероя, стремление подражать кому-то из родственников или банальное любопытство – причин много, и каждая имеет место быть.

Главное – это, конечно же, полное самообладание. Вам всегда удавалось найти общий язык с ребёнком – попробуйте и сейчас! Отложите все дела и выделите время беседе. Помните: курение в подростковом возрасте – это в любом случае протест против «системы» и способ кому-то что-то доказать. Выясните причину курения вместе. Пусть ребёнок сам объяснит, почему он начал это делать, нравится ли ему, понимает ли он, что это ему даёт и чем может помешать. Будьте ненавязчивы, не давите – случившееся уже застало ребёнка врасплох, поэтому настроен он может быть не очень дружелюбно. Дайте ясно понять, что вы не собираетесь ругаться, а хотите лишь поставить точку в возникшей ситуации.

Не пугайте ребёнка. Поверьте, много информации о курении он уже знает: может быть, вы и сами ранее уже рассказывали о вреде табачного дыма для организма. Кроме того, преподаватели в школе часто проводят беседы и демонстрируют презентации по этой теме. Ну и, конечно, в кругу курящих подростков практически постоянно обсуждается само курение. Рассказывать ему о раке лёгких и химическом составе табачного дыма бесполезно, если вы

хотите запугать ребёнка и вызвать отвращение к курению. Конечно, не будет лишним упомянуть о физических свойствах, но упор делайте на психологическую сторону проблемы: объясните, что курение делает человека зависимым, заставляет тратить деньги на сигареты, смотрится ужасно, а реальный курящий человек – в противовес образам с экрана – часто неуверен в себе и становится рабом своей привычки.

Будьте своему ребёнку другом. Если у вас в семье есть курящие, можете подключить к беседе и их – пусть поделятся своим мнением на этот счёт. Объясните, что это полностью его выбор, и вы принимаете его таким, какой он есть. Подсчитайте вместе плюсы и минусы курения. Не советуйте ему никаких книг по борьбе с пагубной привычкой и не бегите в аптеку за никотиновыми пластырями. Подросток ещё не имеет стойкой физической зависимости, и вполне возможно, что он самостоятельно откажется от курения после грамотной доверительной беседы.

В любой ситуации главное – общий язык.

Запрет – не панацея. Не всё зависит от вас. Вместо того, чтобы запрещать – разрешите.

Не пытайтесь шокировать ребёнка. Объясняйте и уточняйте, спрашивайте и делитесь своим мнением.

Определите вместе плюсы и минусы курения. Записывать их на бумаге или перечислять, загибая пальцы, – выбор ваш.

Будьте ребёнку понимающим другом, который заслуживает доверия.

«Бросай курить – уже не маленький!»

Что делать, если ребенок курит?

Поскольку основной метод борьбы с курением детей - это беседа, убеждение и аутотренинг, выньте сигарету из собственного рта и настройтесь на разговор с ребенком. К постулату о трех каплях никотина, убивающих лошадь, выработался иммунитет еще в вашем поколении. Поэтому придется искать другие аргументы.

Не начинайте с вранья. Доводы о том, что у курящего не будет бицепсов, мозгов и он не состоится в жизни, не имеют под собой основания, поскольку вокруг вашего ребенка полно сильных и курящих людей, а по телевизору он видит вполне состоявшихся артистов и академиков с сигаретой в руках. Не говорите, что, узнав о том, что ваш ребенок закурил, вы его не будете любить. Не кричите, а то он просто отключится и перестанет слышать, что именно вы говорите. Доводы ваши должны быть не только аргументированы научно, но и мотивированы житейски.

Если ваш ребенок говорит, что курят все в классе и это круто, объясните, что сейчас круто быть спортивным и здоровым, курить вообще-то уже немодно.

Мода приходит и уходит... В свое время была мода на нюхательный табак и табакерки, она прошла, как сейчас проходит мода на сигареты.

Если ваш ребенок говорит, что в школе чудовищные нагрузки и он нервничает, а сигарета его успокаивает, объясните, что эффект "расслабления" достигается за счет тормозящего действия табачных ядов на самые важные участки нервной системы, что курящий трактует как расслабление. А привыкая к курению, он получает новый источник стресса - отсутствие сигареты, без которой он уже не может расслабиться. Получается порочный круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.

Если ваш ребенок полагает, что курение помогает оставаться стройным, объясните, что это заблуждение и вокруг полно толстых и курящих. А если сигарета на какое-то время и притупляет чувство голода, то очень дорогой ценой - развиваются гастрит и язва. Пытаться похудеть с помощью сигареты - это все равно что привить себе какую-то болезнь и "таять" от нее, стать в итоге худым, но с серым лицом, тусклыми волосами, слезящимися глазами и желтыми зубами.

Если он утверждает, что закурил, потому что долго ждал приятеля на морозе и ему стало холодно, объясните, что табачные яды способствуют выработке веществ, которые увеличивают частоту пульса и уровень артериального давления и это действительно создает кратковременный согревающий эффект. Однако те же учащения пульса и повышение давления в конечном итоге приводят к массе заболеваний. К тому же курение на морозе чревато и испорченными зубами, так как чередование морозного воздуха и горячего табачного дыма приводит к образованию трещин на эмали и в конечном итоге к развитию кариеса.

Если ваш ребенок падок на рекламу, ему нравятся красивые, молодые, здоровые и преуспевающие люди, небрежно открывающие пачку сигарет, объясните, что "не все то золото, что блестит". Спросите, почему в рекламе никогда не показывают окурки и грязные пепельницы, почему не показывают людей с дрожащими руками, нервно закуривающих и закашливающихся от табачного дыма. Почему человек в рекламе никогда не курит в безвыходной ситуации, после ссоры, проигрыша, скандала? Просто потому что это реклама, а ведь в жизни такое сплошь и рядом.

Объясните сыну или дочери, что с курящими неприятно целоваться и что если его избранница (избранник) не совсем глупа (а зачем тебе, милый, совсем глупая?), то она поймет, что, может быть, лет 10-15 ты еще покуришь, но, когда тебе будет 30-35, все заработанные тобой деньги будут уходить на лечение; а тебе, доченька, весьма проблематично будет родить здорового ребенка, да и для того ли ты его будешь рожать, чтобы всю жизнь ходить по

больницам. Существуют 14 болезней, появление которых у человека связывают именно с курением. Четко доказано, что болезни бронхолегочной системы на 92% вызваны курением; рак губы, гортани, глотки - на 90% от курения; облитерирующий эндартериит, когда артерии зарастают и наступает гангрена конечностей, - на 95% от курения; 72% рака поджелудочной железы, 70% рака мочевого пузыря - курение; 25% ишемической болезни сердца - курение. Никто в мире уже не занимается доказательством того, что курить вредно, - это аксиома. Теперь только пытаются донести ее до людей. Объясните, что если он считает себя личностью, то вполне может отказаться от предложения закурить, не опасаясь насмешек. Достаточно сказать: "Я не хочу". Можно сказать "нет" без объяснения причин, можно отказаться и объяснить причины отказа, можно проигнорировать предложение или вообще постараться не попадать в нежелательные ситуации.

И наконец, если ребенок спросит, почему же столько взрослых курят, если знают, что все так плохо, скажите, что они просто не могут бросить курить, что сигарета - это зависимость на всю жизнь, от которой даже при большом желании избавляются лишь 2-3 человека из 10.

Факты:

Если человек закуривает в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет. Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет.

Из закуривших подростков каждый четвертый умрет от заболеваний, связанных с курением.

Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого в 580-1100 раз превышает санитарные нормы.

Уровень смертности у детей при родах у курящей матери на 30% выше, чем у некурящих.

80% мужчин осуждают женское курение.

80% курильщиков выросли в семьях, где родители курили

Когда ребёнок немного подрастает, многие родители успокаиваются, понимая, что их отпрыск уже всё понимает, ему можно доверять, а необходимость напоминать о мытье рук перед едой и проверять знание таблицы умножения отпадает естественным образом. Ваш ребёнок перестал быть маленьким несмышлёнышем, он постепенно превращается в личность, делая первые шаги на пути самостоятельной взрослой жизни. Но это совсем не значит, что все сложности позади и вам можно расслабиться, наоборот, все самое сложное ещё впереди.

Подростка подстерегают не только рядовые бытовые проблемы, от которых ребёнка может уберечь внимательная и заботливая мама, появляются новые

опасности, о существовании которых мама порой может даже не догадываться. Чем старше ребёнок, тем шире становится его собственный круг общения, и далеко не всегда его друзьями становятся только хорошие люди, оказывающие на вашего ребёнка положительное влияние. И если однажды вы увидели, как ваш ребёнок курит, постарайтесь держать себя в руках и не устраивать светопреставления, спокойно взвесьте и обдумайте сложившуюся ситуацию, прежде чем что-либо предпринять.

В первую очередь вам необходимо понять, что сигарета в руках вашего ребёнка – это вовсе не конец света. И все можно исправить, если вы сумеете отучить ребёнка от курения, но для этого не нужно закатывать истерику, перекрывать ребёнку доступ к компьютеру или другим увлечениям, наказывать, применяя физическую силу, или запрещать ему встречаться с друзьями. Подобные методы воздействия на ребёнка, как правило, дают результаты, совершенно противоположные вашим ожиданиям: вы можете не просто испортить свои отношения с ребёнком, но и превратить компанию плохо влияющих на него друзей в его единственную отдушину. К тому же не всегда причиной курения является влияние дурной компании.

К сожалению, сегодня воспитание иногда оказывается бессильно перед нещадным натиском вездесущей рекламы, создатели которой в своём стремлении охватить, как можно более широкую потребительскую аудиторию не гнушаются пропагандой пагубных привычек даже среди незрелых школьников. В наши дни курение преподносят людям как безобидную привычку-аксессуар, и вся ваша любовь к своему отпрыску не является гарантом полной безопасности в этом плане. Друзья-курильщики, привлекательные образы любимых киногероев, стремление быть похожим на кого-то из родственников или обычное любопытство – причин, по которым ребёнок взял в руки сигарету, может быть много.

В такой ситуации родителям необходимо сохранять самообладание. Вы всегда находили общий язык с ребёнком, нужно попробовать сделать это и в такой ситуации! Отложите все свои дела и найдите время для беседы. Важно помнить, что подросток, так или иначе курит для того, чтобы выразить протест против чего-то, или кому-то что-либо доказать. Попробуйте вместе выяснить причину курения. Попросите ребёнка объяснить, почему он это делает, нравится ли ему курить, понимает ли он, чем это плохо, что ему даёт сигарета, и чего лишает. Не нужно навязывать ребёнку своё мнение, давить на него, ведь вы и так застали ребёнка врасплох, поэтому он может быть не только напуган, но и агрессивно настроен против вас. Дайте ребёнку понять, что вы не намерены его ругать, и хотите лишь разобраться в возникшей ситуации.

Не запугивайте ребёнка. Скорее всего, он уже и так достаточно информирован о вреде курения, даже если вы сами раньше ничего ему об этом не рассказывали. Очень часто школьные учителя или заезжие лекторы проводят со школьниками беседы о вреде табакокурения и демонстрируют различные презентации на эту тему. Кроме того, курящие подростки практически постоянно обсуждают само курение. Рассказывать ребёнку о раке лёгких и негативном воздействии табачного дыма, чтобы запугать вашего отпрыска и вызвать у него отвращение к курению, совершенно бесполезно. Конечно, можно рассказать о физических свойствах, но упор необходимо делать на психологической стороне проблемы: объясните, что никотиновая зависимость лишает человека свободы, вынуждая постоянно искать деньги на сигареты, делая его, в противовес заманчивым образам свободолюбивых героев киноэкрана, неуверенным в себе рабом пагубной привычки.

Станьте другом своего ребёнка. Если и другие члены вашей семьи курят, подключите их к беседе, попросите поделиться своим мнением на эту тему. Помогите сделать ребёнку осознанный выбор, объяснив, что вы примите его в любом случае. Подсчитайте вместе все возможные плюсы и минусы курения. Однако советовать ему различные книги о борьбе с курением или бежать в аптеку за никотиновым пластырем совсем не нужно. У подростков ещё не сформировалась стойкая физическая зависимость, и вполне вероятно, что он сможет добровольно отказаться от курения после грамотно проведённой доверительной беседы.

Помните, что общий язык поможет найти выход в любой ситуации, а запрет - не панацея от всех бед. И не всё вы можете проконтролировать. Поэтому вместо запрета, попробуйте разрешить. Нужно объяснять, уточнять, спрашивать и делиться своим мнением. Для родителей в такой ситуации очень важно сохранить свой авторитет, не потеряв при этом доверия ребёнка. Постарайтесь наладить дружеские отношения со своим ребёнком, пусть он знает, что вы способны его понять.

Бросай курить, ведь ты уже не маленький! Будет очень хорошо, если вы своим примером (и не только) покажете ребёнку, что взрослые ответственные люди не курят.