

ГУО «Социально-педагогический центр Полоцкого района»

Отдел профилактики и комплексной реабилитации

«Как предотвратить детское курение»

консультация для родителей

**Полоцк,
2023**

Осознавая риск курения для здоровья, всякий взрослый человек принимает осмысленное решение о степени приемлемости для него такого риска и действует соответственно – бросает, снижает объем потребления табака, меняет марку изделия или ничего не делает, считая такой риск незначительным. Но каждый родитель, как бы он ни относился к собственному курению, не желает, чтобы курить начал его ребенок, особенно в раннем возрасте. Что делать, если ребенок все же был замечен с сигаретой?

Многие родители боятся, что их ребенок пополнит ряды курильщиков. Переходный возраст, когда психика крайне неустойчива, а гормональные всплески следуют один за другим, является самым вероятным периодом начала курения. Не стоит забывать, каким нервным и физическим нагрузкам подвергается ребёнок 9-16 лет. При этом у него ещё нет никакого жизненного опыта, а естественное любопытство толкает поддаться всем предлагаемым искушениям «в поисках счастья». Современная реклама обычно представляет курение и потребление алкоголя не как средства, необходимые для снятия стресса людям, которые сами с этим не могут справиться, а как «элемент сладкой жизни», доступный всем. Практически каждый ребенок имеет комплекс неполноценности, который доставляет ему переживания и не даёт покоя даже во время досуга и развлечений, а родители слишком заняты, чтобы с этим разобраться, или же сами являются источником такого комплекса, часто не догадываясь об этом. Сигарета, таким образом, является самым доступным и дешёвым средством для того, чтобы справиться с потоком негативных эмоций, вызванных и комплексом, и другими упомянутыми причинами, отвлечься, а также снижает барьеры для завязывания новых знакомств в надежде найти поддержку. Не секрет, что вдыхаемые при курении вещества действуют на детей гораздо сильнее, чем на взрослых, хотя бы уже потому, что вес у ребенка меньше. (Попробуйте затянуться сразу двумя или тремя сигаретами, чтобы почувствовать тот же эффект). Таким образом, организм ребенка привыкает, адаптируется к большим дозам никотина, чем взрослый. Другими словами, сильная психологическая тяга вскоре подкрепляется более мощной, чем у взрослого человека, зависимостью. Люди, начавшие курить в раннем детстве, практически не могут бросить эту привычку всю жизнь. Немалая доля людей нуждается в каких-либо стимуляторах для поддержания психики в равновесии, не у всех эндокринная система работает стабильно. Некоторым курение помогает сосредоточиться, выдержать значительные нагрузки на работе, известны случаи, когда выкуренная сигарета развеивала мысли о суициде. Но для того, чтобы человек сформировался правильно, момент начала курения, даже если он неминуем, нужно постараться всеми силами отложить, как можно дальше. Ведь взрослому легче контролировать, сколько сигарет в день ему необходимо, чтобы быть в равновесии. (Или сколько чашек кофе, рюмок водки или, не дай Бог, чего посылнее.) Чем раньше начало вредной привычки, тем большая доза станет нормой.

Как предотвратить детское курение

Лучше всего начинать профилактику курения у детей с того возраста, когда маленький человек начинает что-то понимать и задавать вопросы. В это

время он доверяет родителям и постоянные ненавязчивые разговоры о взрослой жизни, о том, что ребёнок будет делать, а чего не будет, когда вырастет, прочно запишутся у него в подсознании. По мере взросления и накопления информации, нужно продолжать приводить новые и новые аргументы в пользу здорового образа жизни, усложняя их постепенно. Поверьте, никого кроме Вас не заботит будущее Вашего ребёнка. Всем остальным, как это не грустно, его курение даже выгодно. В доме, где родители или другие взрослые сами курят, удержаться от курения ребенка сложно вдвойне. Но, всё же попытайтесь нарочито театрально сваливать вину за все недомогания на курение, никогда не оставляйте сигареты в доступных местах, окурки в пепельнице, по возможности избавьте ребёнка от пассивного курения.

Широко известно, что лучшим средством против курения является спорт. Если ребёнок регулярно, в идеале каждый день, имеет индивидуально дозированную, не до изнеможения, физическую нагрузку, у него идет постоянная подпитка эндорфином, так называемым «гормоном счастья». Это тоже какого-то рода наркотическое вещество, но только выработанное организмом от естественной стимуляции, и потому органичное и полезное для здоровья. Того же можно достичь с помощью медитации, серьёзных занятий искусством, но это уже для более взрослых. Сигарета вызывает выработку эндорфина в организме как реакцию на никотин и другие алкалоиды табачного дыма. Излишне говорить, что вид спорта ребенок должен выбрать сам. Заметим, что, если ребёнок бросает спорт в подростковом возрасте, вероятность начала курения возрастает. Кроме того, спорт повышает самооценку и ускоряет физическое развитие, так что возникает меньше необходимости в дополнительных атрибутах взрослости.

Что делать если ребенок закурил?

Если ребёнок уличён в курении, то вы можете быть уверены, это далеко не первая его сигарета, что бы он ни говорил. Не будем никого обнадеживать: вам делать что-то в таком случае – уже поздно. Запретить подростку курить наказаниями и скандалами не получится, вся надежда на его собственный здравый смысл и генетическую устойчивость к наркотическим веществам. Но, к сожалению, оба эти фактора начинают действовать в полной мере только во взрослом состоянии, а вред ребёнок наносит себе с первой же сигаретой и совершенно неосознанно. Важно понимать, что дети начинают курить не родителям назло, а потому, что сами не справились со своими проблемами, и грамотно помочь им было некому. Что случилось – то случилось, но, возможно, ещё не упущено время, чтобы оградить его от алкоголя и наркотиков, т.е. самое важное грубыми окриками не оттолкнуть ребенка от себя. Стоит попытаться понять, какие проблемы мучают ребёнка, а не кричать на него, лишать карманных денег и запрещать встречаться с друзьями. Может быть, даже лучше поинтересоваться, какие сигареты он курит, сколько штук в день, как давно, хочет ли бросить, и чем вы можете ему помочь. Если вы тоже курите и ваш ребенок готов бросить, предложите ему бросать вместе, но тогда, даже если вам бросить окажется не под силу, или вы и не собираетесь бросать на самом деле, постарайтесь хотя бы убедить его, что вы сумели бросить, т.е. никогда с этого момента не курите при нем. Наверняка вы будете сильно

переживать из-за случившегося, но постарайтесь сдерживать свои эмоции, не ругайте ребенка, но и не скрывайте, что расстроены, и вам это далеко безразлично. Если в семье есть человек, отношения с которым у ребёнка в данный момент лучше, чем с родителями, и который имеет авторитет, можно попросить его прояснить ситуацию, по-дружески пообщавшись с ребёнком. Убедитесь, что ребенок действительно знает реальные причины, почему курение наносит вред организму, какой именно вред. Если не знает, спокойно объясните ему, но не пугайте, укажите лишний раз на индивидуальность реакции каждого организма, напомните, что «яд – не вещество, а доза» (это сказал еще Парацельс). Т.е. любым способом давайте понять, что исправить такую ситуацию можно, но под силу это только ему самому, нужно лишь понять, что для него более важно (имидж сейчас или здоровье потом). Так или иначе, эта неприятность – не повод воспитывать в ребенке комплекс вины, делать его пребывание дома невыносимым из-за постоянных нотаций и поучений. Не забывайте, что подростку особенно необходим дом со спокойной обстановкой, уважительным и доверительным отношением к нему родителей.