



Детское и подростковое курение – профилактика и избавление от вредной привычки

Подростки обычно свысока относятся к статистике заболеваний и нравоучениям взрослых, и неудивительно, если многие взрослые в окружение детей сами курят, а потом пытаются вести беседы о здоровом образе жизни. Дети склонны наследовать поведение взрослых, а не слова о благопристойности. По этому поводу, когда метко высказался Армен Джигарханян, он сказал: *«Дети запоминают не слова — они запоминают поступки взрослых. Если целый час читать лекцию ребенку, а потом перед ним высморкаться, то он запомнит лишь только то, как вы сморкались»*. Эта мысль полностью отражает суть проблемы подросткового курения. До тех пор пока курение будет ассоциироваться со взрослостью, пока будут курить не просто взрослые, а успешные актеры, политики и

бизнесмены, подростки будут воспринимать процесс пускания дыма как признак «крутости».

Отсюда и вывод о том, как не допускать курение или же избавить от него ребенка.

- В первую очередь надо выстроить перед подростком систему ценностей, он должен понять, что курение может помешать ему сделать то, чего он хочет добиться. Например, стать классным программистом, купить собственную машину, занять первое место в спортивном первенстве и т.д.

- Второе, необходимо стараться, чтобы среди людей, которым подросток хочет подражать были те, кто ведет здоровый образ жизни, возможно, кто победил пагубную привычку и высказывался по этому поводу или хотя бы кто декларирует негативное отношение к курению. Конечно, не всегда этого можно добиться напрямую, ведь некоторые подростки часто увлекаются асоциальными элементами, которые утопают в наркотиках, алкоголе и никотине. Подросткам вообще свойственны протестные настроения. Поэтому тут задача перевести этот протест из уровня: «я курю, я крут и мне на всех плевать» в категорию преодоления своих слабостей, в достижении каких-то созидających вершин. И пусть это будет увлечение барабанами или скейтбордом, но надо это увязать со здоровым образом жизни.

- Третье, максимально необходимо ограждать детей от личного дурного примера взрослых. И если уж у вас в семье и есть кто-то курящий, например, дед или отец, то надо максимально сделать акцент на негативные последствия этой привычки, а не на том, как это «круто и по-взрослому».

- И четвертое, надо ваш ребенок должен быть самодостаточным, то есть он должен уметь идти против толпы сверстников, уметь сказать «нет сигаретам», не бояться насмешек и быть мотивирован своими перспективами, которые намного радужнее, чем у тех, кто тонет в сигаретном дыму.

- И, конечно же, не стоит забывать и общие моменты традиционной пропаганды, пояснение реального вреда курения, организационными методами препятствовать покупке сигарет, занимать подростка спортом и т.д.

Учтите, если ребенок уже курит, то во многих случаях скандалы или занудные лекции о вреде курения не помогут. В лучшем случае ребенок затаится на несколько дней, а потом будет продолжать курить с еще большей осторожностью. Намного эффективней понять первопричину курения, ведь очень часто самим детям оно не нравится, поскольку поначалу они чувствуют неприятные жжение, тошноту, головокружение, сухость и першение в горле, а затем уже вообще не ощущают активного воздействия



никотина, куря за компанию, по привычке или из-за болезненной тяги. Часто, подросток и сам уже не рад, что связался с сигаретами, но бросить их у него нет силы воли, и тут задача родителей активно помочь ему, подтолкнуть всеми средствами к здоровому образу жизни.