

ЕСЛИ ПОДРОСТОК НАЧАЛ КУРИТЬ

С удивлением и возмущением вы узнали, что ваш сын или дочь курит. Для вас это неожиданность. Первая мысль, которая приходит в голову - строго наказать, запретить раз и навсегда, чтобы это никогда не повторилось. Однако не будем спешить.

1. Является ли наказание средством борьбы с курением?

Многие родители думают, что чем строже наказание за курение, тем лучше оно подействует. Однако это далеко не так, наказание ожесточает ребенка, разрушает доверительные отношения с родителями, вызывает обиду, но отнюдь не всегда приводит к отказу от курения. Это знают все сторонники "жестких" методов: за одним наказанием последует другое, еще более суровое, и т.д. Но подросток продолжает курить.

Наказание не устраняет причин раннего курения! Оно только наносит ущерб доверию ребенка к родителям.

2. Следует ли пугать последствиями курения?

Обнаружив, что ребенок курит, родители, как правило, стремятся срочно проинформировать его о вреде курения. При этом, желая немедленно достичь нужного эффекта, наряду с полезной, важной для подростка информацией, дают неактуальную. Например, говорят о пагубных последствиях курения в далеком будущем: через 50 лет у тебя будут рак, больное сердце, плохой цвет лица... Такая отсроченная на десятки лет "расплата" не производит на подростка ожидаемого впечатления. Далекое будущее представляется ему очень смутно.

Нередко родители прибегают к недостоверной, но запугивающей информации, например: "Если ты будешь курить, у тебя выпадут волосы и зубы"; "Ты станешь умственно неполноценным" и т.д. Такая информация, конечно, пугает подростка и, если он мнителен, может привести к нарушению психики - вызвать постоянный страх за свое здоровье. Вместе с тем, со временем подросток удостоверится в ложности этих сведений (ведь СМИ доступны всем) и потеряет доверие к родителям не только в связи с проблемой курения.

Не надо запугивать подростка, информация о вреде курения должна быть достоверной и актуальной.

3. Почему подростки нарушают запрет на курение?

Подросткам запрещено курить. Это правомерное требование должно соблюдаться во благо самих детей. Однако этот справедливый запрет нарушается подростком при наличии ряда условий:

- когда запрет носит внешний, формальный характер: нельзя курить дома или в школе, а на улице, во дворе - можно, там никто не сделает замечания.

- когда запрет не мотивирован. Часто взрослые не берут на себя труд обосновать свои требования. Как, например, в таком диалоге: "Курить нельзя" - "Почему?" - "Потому, что нельзя"... Такое "обоснование", может быть, удовлетворит младшего школьника, но не подростка, склонного анализировать высказывания взрослых.

- когда запрет имеет "несправедливый" характер. Нередко и родители, и учителя взывают к "взрослости" подростка, требуя от него самостоятельности в поступках и принятии решений. И в то же время курят при нем, тем самым наглядно демонстрируя ту "пропасть", которая отделяет "настоящих" взрослых от "ненастоящих". Открытое курение взрослых подростки воспринимают как возрастную привилегию, курение делается в их глазах материальным атрибутом взрослости.

Курение родителей и учителей в присутствии подростков недопустимо! Запрещение курения для подростков должно быть обосновано и мотивировано.

4. Какое влияние оказывают курящие родители на начало курения детей?

На вопрос: "Будет ли курить ваш ребенок?" - большинство опрошенных курящих родителей ответили отрицательно. К сожалению, статистика говорит о другом: 80% курильщиков выросли в семьях, где родители курили. Следовательно, родители нередко

не осознают своего "вклада" в приобщение детей к курению и другим вредным привычкам.

С самого раннего возраста ребенок видит в доме красивые коробки сигарет, зажигалки, пепельницы, нередко играет с ними. Он видит своих родителей и их гостей курящими и исподволь привыкает к табачному дыму. Ребенок стремится подражать родителям, перенимает их реальное бытовое отношение к курению, которое не соответствует словам о вредности этой привычки.

Взрослые не уронят своего авторитета, если откровенно признаются детям в своей слабости: сами они курят потому, что не в силах избавиться от этой пагубной привычки. Это создаст у детей правильное отношение к курению и повысит доверие к родителям.

5. Что делать, если подросток все-таки начал курить?

- Прежде всего, задуматься о конкретных причинах появления этой вредной привычки, а не пытаться сию же минуту пресечь ее строгим наказанием.

- Ознакомиться с доступной литературой, другими материалами и источниками, содержащими объективную информацию о вредном влиянии курения на здоровье, особенно на организм подростка, и донести эту информацию до его сознания. Вместе с тем не давать подростку ложной устрашающей информации.

- Создать и беречь обстановку доверительности в отношениях с сыном или дочерью. Узнав о появлении вредной привычки, не унижать и не наказывать подростка, не делать вид, что вы его больше не любите. Выбрать подходящий момент и в спокойной доверительной беседе попытаться обсудить с ним возникшую проблему. Помните, что эмоциональный взрыв может привести к тому, что подросток замкнется и помочь ему станет значительно труднее.

- Запрет на курение должен быть не только аргументирован научно, но и мотивирован житейски (например: «Подумай, сколько всего тебе нужно ты мог бы купить на те деньги, что уходят на курение»).

- Курение в подростковом возрасте нередко свидетельствует о неблагополучии в семье. В частности, это может означать, что ваш ребенок не удовлетворен своей ролью в семье, и ему нужно помочь почувствовать себя более взрослым.

- Обратит пристальное внимание на отношения подростка со сверстниками, стараться оберегать его от влияния курящих друзей.

- Помните, что поскольку причины курения вызревают постепенно, то преодолеть эту привычку удастся не сразу. Поэтому родителям нужно запастись терпением, а не пытаться решить проблему решительным нажимом.

- Если вы сами курите, то задумайтесь, не явились ли вы примером для своего ребенка?

6. Что отвечать на вопрос "Почему же взрослые курят, если это так вредно?"

Когда говоришь подростку, что курить вредно, часто слышишь в ответ, что это неправда, так как курят многие взрослые, в частности учителя и врачи, и что нередко курящие доживают до преклонных лет. Почему же курят взрослые и сказывается ли курение на продолжительности жизни?

К сожалению, среди взрослого населения нашей страны курят около 50% мужчин и 10% женщин. Большинство из них начали курить с детства. Почти 80% взрослых курильщиков хотели бы бросить курить и делали такие попытки, но безуспешно. Из регулярно курящих немногим более чем 20% удается бросить курить, поскольку у курящего слишком большая зависимость от сигареты и он становится ее рабом. Такая зависимость от табака наиболее выражена у начавших курить с детства. Весьма характерно, что к концу учебы в институте более половины курящих студентов хотели бы бросить курить из-за ухудшения здоровья - и это в период расцвета, когда человек имеет все возможности быть здоровым, когда у него впереди самые интересные, самые плодотворные годы.

То, что курение не сказывается на продолжительности жизни, - иллюзия, миф. Просто срабатывает психологическая закономерность: человек запоминает только хорошее, например, долгую жизнь близкого человека, который курил. В действительности курящие доживают до старости редко, но такие случаи бросаются в глаза и действуют успокаивающе на курящих.

Если у подростка курят родители или хорошие знакомые, то целесообразно обсудить с ними проблему курения. Ответ, как правило, однозначен - это вредная привычка, от которой не удастся избавиться. Конечно, среди курящих встречаются и "самоубийцы", не верящие во вред табака и надеющиеся, что их не коснется драма последствий курения - развитие хронических заболеваний и преждевременная смерть. Такие люди похожи на тех, кто перебегает улицу в неположенном месте или на красный свет. Иногда это удается...

Иногда люди начинают курить будучи взрослыми. Причины этого разные, но часто это влияние окружающих. Так что курящие приносят тройной вред - себе, окружающим (пассивное курение) и тем, кого вовлекают в курение.

Советы по содействию своему ребенку в отказе от курения:

- Обеспечьте подростка несладкой жевательной резинкой, мятными таблетками, фруктами и овощами, чтобы он мог заменить ими сигарету, в те моменты, когда возникнет настойчивое желание закурить.

- Укрепляйте подростка в стремлении бросить курить регулярным упоминанием о понятии "количество здоровья". Успех означает приобретение контроля над одним из важнейших аспектов жизни. Успех в борьбе с курением в дальнейшем облегчит подростку принятие других важных решений.

- Убедите подростка не отчаиваться в случае неудачи. Многим курильщикам требуется несколько попыток, прежде чем им удастся избавиться от пагубной привычки.

- Напомните подростку о его задачах и целях в жизни и о том, что сигареты просто могут помешать достижению этих целей. Отказ от курения должен рассматриваться подростком как важная задача и удачная возможность проявить себя, за которую стоит побороться.

Только в качестве раздаточного материала (можно после родительского собрания) используется предлагаемый ниже информационный лист для родителей "Знать, чтобы уберечь". Утверждения в этом листе довольно жесткие, способные вызвать у родителей гамму неприятных чувств. Поэтому раздавать эти листы нужно только в случае риска массового употребления ПАВ в данном классе, предваряя раздачу ссылкой на то, что ученые- психологи составили перечень семейных факторов, влияющих на обращение ребенка к психоактивным веществам.

ВЫ МОЖЕТЕ СПРОВОЦИРОВАТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ К УПОТРЕБЛЕНИЮ ТАБАКА, АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ, ЕСЛИ:

- Никогда не сидите за совместной трапезой всей семьей.
- Никогда не организуете семейные поездки (еженедельно, ежемесячно, ежегодно), которых дети ждали бы с нетерпением, как семейной встречи.
- Говорите с детьми, не слушая их.
- Наказываете детей в присутствии других и никогда не хвалите их, чтобы подкрепить их хорошее поведение.
- Всегда решаете проблемы ваших детей и /или принимаете решения за них.
- Возложили ответственность за нравственное и духовное воспитание детей на школу.
- Никогда не позволяете своим детям испытывать холод, усталость, разочарование и т.д.
- Часто угрожаете своим детям наказанием.
- Всегда помогаете ему выпутываться из сложных ситуаций и не способствуете тому, чтобы он принимал ответственность на себя.
- Не поощряете детей к выражению своих чувств (высказыванию своих эмоций),

например, злости, грусти, страха и т.д.

- Чрезмерно опекаете и не учите их значению слова “последствия”.
- Заставляете детей чувствовать, что их ошибки – это непоправимые грехи.
- Никогда не доверяете своим детям

Подытоживая, отметим, что борьба с курением в подростковом возрасте будет эффективной лишь при условии комплексного подхода, включающего как социально-психологические, информационные и другие немедикаментозные методы, так и поддерживающие меры (обеспечивающие устойчивость достигнутых успехов в отказе от курения).