Рекомендации родителям по профилактике табакокурения среди детей и подростков.

Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить и постараться устранить причины.

Специалисты считают, что риск приобщения к табакокурению у подростков определяется главным образом, следующими причинами:

Курение родителей

Ребенок невольно, с раннего детского возраста фиксирует эту привычку родителей. Она закладывается в его сознании как черта облика родителя. Он учится связывать эмоционально-психологическое состояние родителей после выкуренной сигареты. Регулярно наблюдая родителей с сигаретой, это будет бессознательно восприниматься как атрибут элегантности (если курит мама) или мужественности (если дымит папа).

Злоупотребление алкоголем в семье

Известно, что две эти вредные привычки тесно взаимосвязаны, и как правило в неблагополучных семьях родители, увлекающиеся злоупотреблением алкоголя активно курят.

Окружение подростков

В 13-15 лет подростки «перерастают» жизнь, замкнутую в семье. Им становится интереснее общаться с ровесниками. Именно во взаимоотношениях с близкими друзьями подростка закладываются наиболее устойчивые привычки, установки, интересы, ценностные ориентации. Роль близких друзей-подруг может быть как позитивной, так и негативной. Если в кампании подростка «модно» курить, он тоже закурит, так как в этом возрасте важен фактор подражания. Немаловажен и факт подражания любимым кумирам с глянцевых обложек модных молодежных журналов или увлекательных кинофильмов. Своего рода эталон престижности, успешности и, кроме того, атрибут взрослости.

Если Ваш ребенок курит

Спокойно обсудите с ним возникшую проблему, скажите, что это вас беспокоит, вы огорчены

создавшейся ситуацией

Вам нужно подобрать литературу о вредном влиянии курения на здоровье подростка, ознакомится с ней самому и донести информацию до его сознания

Нельзя запугивать ребенка или предоставлять ему недостоверную информацию

Четко заявите свою позицию относительно курения, не отвергая при этом самого ребенка и не отказывая ему в понимании и поддержке

Расскажите о возможностях преодоления вредной привычки

Обратить внимание на отношения подростка со сверстниками, научить противостоять вредному влиянию

Нельзя не упомянуть о пассивном курении. Пассивным курением называют вдыхание некурящим сигаретного дыма. Пассивными курильщиками являются те, кто находится в накуренном помещении. К сожалению, взрослые не придают должного значения своему курению в присутствии детей, не задумываясь о том, что дети, находящиеся в накуренном помещении, фактически тоже курят. Исследования показали следующее:

дети курящих родителей чаще страдают бронхо - легочными заболеваниями,

курение родителей утяжеляет течение бронхиальной астмы у детей, а также увеличивает частоту синдрома внезапной смерти у новорожденных.

Педагог-психолог:

Малова Ю.С.