

## ЗДОРОВЫЕ РОДИТЕЛИ – ЗДОРОВЬЕ ДЕТИ!

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. Курение в присутствии детей не только наносит вред здоровью детей, но и вносит свой вклад в их приобщение к табакокурению как с физиологической, так и с психологической точки зрения.

Исследования показали следующее:

- дети курящих родителей чаще страдают бронхо-легочными заболеваниями;
- курение родителей утяжеляет течение бронхиальной астмы у детей, а также увеличивает синдром внезапной смерти у новорожденных;
- вдыхание некурящими лицами табачного дыма усиливает для них риск коронарной болезни сердца;
- по данным Всемирной организации здравоохранения, в современном мире в среднем курят около 50% мужчин и 20% женщин.

По данным первого заместителя комитета Госдумы РФ по охране здоровья, академика РАН Николая Герасименко, «От причин, связанных с курением, в России каждый год умирает до полумиллиона человек». Пассивное курение увеличивает статистику смертности от табакокурения.

Давно доказано, что пассивное курение вредно для здоровья. Курильщики наносят ущерб некурящим. Хорошо если не курящий



- это взрослый человек, который может защитить себя от пассивного курения... Но как быть беззащитному ребенку, если его мама курит?



**Берегите своих детей!**



623385, Свердловская область,  
г. Полевской, мкр. Черемушки, 24  
Тел./факс: (34350)5-77-87, 7-19-34  
Сайт: [www.centerlado.ru](http://www.centerlado.ru)  
E-mail: [Centerlado@yandex.ru](mailto:Centerlado@yandex.ru)



Министерство общего и профессионального образования  
Свердловской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и  
медико-социальной помощи  
«Центр психолого-педагогической реабилитации и  
коррекции»

## Рекомендации родителям по профилактике табакокурения среди детей и подростков

*"Новорожденные везде плачут одинаково.  
Когда же они вырастают, у них  
оказываются неодинаковые привычки.  
Это результат воспитания".*  
(Сюнь-цзя)



**МЫ против курения!**

## Как помочь детям уберечься от табакокурения?

### ♦ Беседа со своим ребенком.

Конечно же, беседовать с ребенком, подростком о курении нужно, но при этом соблюдать некоторые условия:

- разговор должен проходить в доверительной обстановке, обязательно на равных;
- нельзя доминировать в разговоре, навязывая свою точку зрения;
- нужно выяснить знания ребенка по проблеме и его отношение к ней, и на этой основе строить дальнейший разговор;
- таких бесед не должно быть слишком много, нельзя постоянно и по любому случаю говорить о вреде курения.

### ♦ Круг интересов и образ жизни.

Подросток, занимающийся оздоровительной физкультурой, посещающий спортивные секции, старющийся в домашних условиях руководствоваться правилами здорового образа жизни, имеет несравненно более низкие шансы попасть под влияние этого порока.

### ♦ Любопытство или стремление в жизни попробовать все.

Постараться расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные и доступные ему.

### ♦ Желание казаться взрослыми, самостоятельными.

Подростка может не удовлетворять статус в семье: он уже вырос, а к нему относятся, как к ребенку. Скорректируйте свое отношение – подросток должен иметь обязанности в семье, нести ответственность за их выполнение. Кроме этого, он должен получить больше свобод, чем раньше.

### ♦ Подражая моде.

Моду на курение во многом формирует реклама. В ней образ курящего человека весьма привлекателен. Обсудите с подростком рекламу, научите его критически относиться к получаемой извне информации. Расскажите, что во многих развитых странах курение не модно, а курящие имеют ограничения в правах.

### ♦ За компанию, для снятия стресса, протестная реакция.

Оградить ребенка от компаний, подающих нежелательный пример, нереально, зато вы можете научить его самостоятельному мышлению, приучить нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой.

### ♦ Очень важно, родителям помнить, что большая вероятность начать курить у детей курящих родителей. Родители воспитывают своих детей не только словами, но и собственным примером.

В идеале, ребенок с самого раннего возраста должен видеть, что его близкие не курят, а точнее, не должен наблюдать курение близких ни в каких ситуациях.

Для успешной профилактики курения необходимо знать, **почему подростки начинают курить** и постараться нейтрализовать причины. Специалисты считают, что риск приобщения к табакокурению у подростков определяется главным образом, следующими причинами:

#### 1. 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. В сознании детей закладывается не только визуальный образ курящего родителя, но и ощущение, связанные с обонятельным анализатором. Регулярно наблюдая родителей с сигаретой, это будет бессознательно восприниматься как атрибут эlegantности (если курит мама) или мужественности (если дымит папа).

#### 2. Злоупотребление алкоголем в семье.

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

#### 3. Окружение подростка.

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 компании подростка «модно» курить, он тоже закурит, так как в этом возрасте важен фактор подражания.

Немаловажен факт подражания любимым кумирам с гляцевых обложек модных молодежных журналов или увлекательных кинофильмов. Своего рода эталон престижности, успешности и, кроме того, атрибут взрослости.

## Если ваш ребенок курит

Прежде всего, следует успокоиться, так как волнение или гнев никогда не помогают решать проблемы. В такой ситуации неэффективно прибегать к скандалу и наказаниям, это может озлобить подростка и подорвать доверительность в отношениях.

- Лучше 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, ознакомиться с ней самому (самой) 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.
- Обратите внимание на отношения подростка со сверстниками, научить противостоять влиянию.

Вам надо набраться терпения, потому что избавление от курения требует времени.

