

Составитель:
Рогозинников Д.В.
педагоги-психологи
МБУ ЕЦППН «Диалог»

Дети нуждаются в родителях. Профилактика курения в семье.

Общеизвестно, что цель табакокурения, алкоголизма и наркомании - изменение психического состояния. Поэтому определить психологические причины зависимости от психоактивных веществ - значит ответить на вопрос, почему человек хочет изменить свое психическое состояние именно искусственным (химическим) путем.

Психологические аспекты профилактики зависимого поведения школьников состоят, прежде всего, в определении феномена психологической готовности к употреблению психоактивных веществ, то есть таких психологических особенностей детей и подростков, которые являются своего рода «слабым звеном» в процессе социализации личности. Именно эти психологические особенности провоцируют человека на уход от реальности при первом же столкновении с трудностями.

Наверное, никому из родителей не хочется, чтобы их ребенок приобщился к табаку. Однако, практически каждый подросток, даже из благополучной семьи, хоть раз попробовал сигарету. Мотивы могут быть разными: из любопытства, за компанию, чтобы не выглядеть "белой вороной", чтобы почувствовать себя взрослым и крутым, из чувства протеста и т.п.

Вкус первой сигареты, как правило, не нравится и не оставляет желания продолжать. Однако, если подросток пробует курить в компании других курящих, то, скорее всего, он не решится озвучить свои неприятные ощущения (головокружение, тошнота, неприятный привкус во рту) и не откажется от следующей сигареты. Не получив удовольствия от первой пробы табака, подросток в первое время скорее всего будет курить только за компанию.

Чем чаще он будет это делать, тем быстрее у него разовьется потребность в психостимулирующем действии никотина, а вкус сигареты станет привычным. Со временем подросток все чаще будет нуждаться в сигарете, чтобы "успокоить нервы", немного взбодриться, притупить чувство голода (в основном это касается девочек, желающих похудеть), и вот уже зависимость от никотина становится настолько сильной, что отказаться от курения нет ни сил, ни желания.

Родители, узнав, что их ребенок курит, обычно реагируют крайне резко и необдуманно: ругают, наказывают, запрещая общение с курящими друзьями, лишая карманных денег и т.д. Такая реакция только усугубляет

ситуацию, провоцируя в ребенке желание протестовать. Это не означает, что родителям не нужно попытаться решить возникшую проблему, просто их решения должны опираться на здравый смысл и уважение к личности ребенка.

В помощь родителям можно привести несколько рекомендаций:

1. Отказаться от сигарет легче на начальном этапе, поэтому родителям важно не пропустить его. Понаблюдайте за ребенком, когда он приходит домой. Если вы замечаете регулярный запах табака от его одежды, значит он, по меньшей мере, общается с курящими друзьями, а это уже повод для разговора. Запах табака от рук практически всегда означает, что подросток курил.

2. Озвучьте свои чувства в связи с курением ребенка без оскорблений в его адрес ("я расстроен", меня огорчило"), так как использование обвиняющих реплик с местоимением "ТЫ" провоцирует защитную реакцию и делает дальнейший разговор нерезультативным. Тон беседы должен быть скорее доверительный, а не обвинительный.

3. Ни в коем случае не используйте в качестве аргумента несовершеннолетний возраст ребенка – это стимулирует его желание курить, чтобы доказать свою взрослость. Делайте упор на вредное влияние сигарет и развитие зависимости от них. Расскажите ребенку о воздействии никотина на конкретные органы (почитайте об этом, если не знаете ничего, кроме рака легких).

4. Если для вашего ребенка важно не потерять авторитет у друзей (выглядеть недостаточно взрослым), отказавшись от сигарет, объясните ему, что умение отстаивать свое мнение является более существенным показателем взрослости и силы характера, чем употребление сигарет.

5. Всем известно, что болезнь легче предотвратить, чем остановить. Поэтому профилактические разговоры о вреде табака следует начинать еще до появления признаков употребления ребенком сигарет (где-то в начальной школе). Следует иметь в виду, что даже маленькие дети очень хорошо воспринимают отношение родителей к курению. Если родители сами курят дома, не рассказывают ребенку о том, как мешает им эта привычка, восторгаются дорогими сигаретами, то ребенок с детства будет воспринимать курение как норму жизни и приобщится к сигаретам еще в школе.

6. Ребенку трудно понять, почему ему вы запрещаете курить, а сами (или ваши знакомые) делаете это, несмотря на вред. В этой связи можно рассказать ребенку о своем опыте (или ваших знакомых, если не курите сами). Как не понравился вкус первых сигарет, вселяя уверенность, что всегда можно от них отказаться. Как, продолжая покуривать за компанию с друзьями, незаметно для себя перестали обходиться без сигарет. Если у вас (ваших знакомых) были попытки бросить, то обязательно расскажите о них, сделав акцент на том, насколько это трудно. Итогом этого разговора должно стать понимание ребенком того, что взрослые курят не потому, что им это

нравится, а потому, что привыкли к употреблению никотина и не имеют сил отказаться.

7. Даже если ребенок не пообещал сразу же бросить курить, вы должны дать ему понять, что верите в него и поддержите, когда он будет к этому готов.

Быть внимательным, это не значит пристально следить за каждым шагом ребенка и подозревать его во всем плохом. Это значит – любить и поддерживать его. Известная актриса Марлен Дитрих так сказала о своей маме: “Тверже пола под ногами, когда я была малышкой. Тверже скалы, когда нужна поддержка и много тверже скалы в тот момент, когда стоишь без помощи и готов бежать сломя голову”.

Поддержка – это не разовое проявление внимания, а система отношений, которая ежедневно наполняет ваше общение с ребенком. Не должно быть дефицита в поддержке. Этим нельзя испортить человека. Наоборот, в системе поддержки вырастает сильная личность.

Основные принципы поддержки подростка:

- Принятие ребенка таким, какой он есть. Его особенности, его характер, его поведение;
- Проявление внимания к его жизни. Не только к учебе и приборке, внешнему виду и урокам, а в большей степени к тому, что интересует ребенка, а не вас. Положительного внимания должно быть больше чем негативного. Если по какой-то причине в вашей семье есть перекося и замечаний больше чем похвалы, желательно пересмотреть свое отношение к тому, что делает ваш ребенок;
- Одобрение. Делайте акцент на сильные стороны;
- Признание. Делайте акцент на результат. Даже если этот результат практически незаметен;
- Теплые чувства. Словами, действиями и прикосновениями;
- Тактичность и деликатность. Уважение его времени, пространства и желаний;
- Точные используемые слова, как важного инструмента в отношениях. Никаких оскорблений и обесцениваний.
- Умение поставить себя на место ребенка. Даже если вы совсем другой человек и у вас в жизни такого не было;
- Гибкая система контроля, не довлеющая, над сознанием ребенка и поддерживающая его;
- Знакомление подростка с новой информацией в разрезе его интересов. Если говорить про курение, то как это может сказаться на его спортивных достижениях, на популярности у противоположного пола и т.д.

На все это ваш ребенок имеет полное право.

Нельзя забывать о том, что семья для подростка – это опора, именно в семье ребенок должен чувствовать себя защищенным, нужным и понятым.

Именно в семье закладывается самооценка ребенка, его отношения к самому себе и к окружающим его людям.

Откажитесь от нотаций

Это не эффективно. Как показывает практика, обычная лекция дает всего 10 процентов запоминания материала. Но если по тому же вопросу состоялась дискуссия, ее содержание **запоминается на 50 процентов**. Поэтому лучший способ профилактической беседы о курении – это не рассказ взрослого и даже не диалог с ребенком один на один, а обсуждение проблемы. Приведение аргументов. Защита своей точки зрения.

Каждый участник сможет высказать свое мнение и послушать оппонента. Этим методом пользуются учителя, но его можно взять на вооружение и родителям.

Придется импровизировать

Не пересказывайте слово в слово содержание брошюр или популярных сайтов о профилактике курения для взрослых.

«Если вы скажете школьнику, что через 40 лет он умрет от сердечно-сосудистых заболеваний, он вас поднимет на смех, – говорит Александров. – Зато, если девочке объяснить, как курение ухудшает состояние кожи, и мнимая продвинутость способна затруднить общение с противоположным полом, результат беседы может оказаться совсем другим».

Мальчикам можно рассказать, что курение ухудшает кровоснабжение органов и тканей. Результат — снижение спортивных результатов. Такая информация более доходчива.

«Но не стоит детям врать, – напоминает специалист, — рассказывать, что курение сделает из них, например, умственно неполноценных, не надо». Ребенок может перепроверить ваши слова и если найдет ложь, больше вам не поверит.

Здоровье – не ценность?

«Есть три стадии использования полученной информации: знание, отношение к нему (знанию) и поведение, основывающееся на знании и отношении».

О вреде курения знают даже младшие школьники. Но относятся дети к этому знанию в основном легкомысленно, во многом копируя взрослых. Классический пример – «дедушка, который курил и дожил до 90 лет».

По мнению многих взрослых «...в России вообще отношение к своему здоровью **наплевательское** – в значительной степени оно определено исторически. В иерархии жизненных ценностей здоровье всегда занимало далеко не первое место, а лидировала необходимость жертвовать собой ради высоких идеалов».

До сих пор здоровье не относится к числу приоритетных для большинства, и это служит примером подрастающему поколению.

Когда пример заразителен

Курение для большинства взрослых людей – не предмет беспокойства. Во-первых, курят многие родители. Во-вторых, пока курение подростка не приносит серьезных проблем, на него часто закрывают глаза. Возможно, именно поэтому часто оказывается неэффективной профилактика будущих проблем, в том числе — употребления алкоголя и наркотиков. Если вы не хотите, чтобы ваш ребенок курил – не курите сами. Если вы курите, то можете попросить помощи у ребенка в том, чтобы бросить курить. Ответ, что мне можно, потому что я взрослый, а тебе нельзя, потому что ты ребенок – не сработает. Он может наоборот усугубить ситуацию, подростку захочется быть похожим на вас, на взрослого. Если не планируете бросать, постарайтесь объяснить почему, расскажите про свой опыт.

Когда-то Роберт Льюис Стивенсон, тот, что написал «Остров Сокровищ» сказал: «Не стоит бросаться камнями в хрустальном доме».

Уважаемые родители, ваши слова и хорошие и плохие отзываются в вашем ребенке. И даже если вы этого не видите, знайте – ребенок все понимает и все чувствует, временами даже больше чем взрослые.

Список литературы:

Книги:

1. Работа с подростками девиантного поведения. 5-11 классы: поведенческие программы, социально-психологические тренинги/ авт.-сост. И.А. Устюгова – Волгоград: Учитель, 2014

Электронные ресурсы:

1. Если ребенок начал курить. Черняк Татьяна [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ya-roditel.ru/parents/base/lecture/71158/>