

## **Профилактика курения в семье. Рекомендации для родителей**

Во многих странах мира принимаются специальные законы, ограничивающие курение, и не только в общественных местах. Но это не способствует полному отказу от курения, снижения количества курильщиков происходит очень медленно.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения в мире курит больше одного миллиарда человек. На самом деле, это огромное число, поскольку в мире курит каждый седьмой житель Земли. По-прежнему, большинство курильщиков среди мужчин – в среднем в пять раз.

Есть выражение: "Ребёнок учится тому, что видит у себя в дому. Родители – пример ему... ". Наши хорошие и плохие привычки тоже родом из детства, и то, каких будет больше, во многом зависит от семьи. Семья вполне способна сформировать у ребенка устойчивость к алкогольному и никотиновому соблазну. Но, увы, она же может спровоцировать возникновение пагубного пристрастия. Иными словами, если в семье хотя бы один из домочадцев поклонник табака, то всех других тоже можно смело причислять. К многочисленной армии курильщиков, правда, пассивных. При выкуривании одной сигареты в атмосферу переходят 0,008 г никотина и другие вещества сгорания.

Никотин – сильнейший нервный газ. Курильщику достается около 25 % этого "дымного букета ". Приблизительно 60 % рассеивается в атмосфере, а вот 15 % попадает в легкие окружающих. Кстати, если курильщик в той или иной мере защищен сигаретным фильтром, то про некурящих этого сказать нельзя. В организме взрослого человека уже сформированы механизмы, позволяющие за счет работы печени, почек, легких по возможности быстро освобождаться от токсических веществ или переходить их в менее токсичные. В организме ребенка такие механизмы только формируются. Отсюда и печальная статистика: заболеваемость у детей курильщиков простудными заболеваниями в 3 раза выше, бронхиальной астмой в 4 раза выше по сравнению с детьми из семей некурящих. А кто из курящих взрослых задумывался над тем, что плохой сон, раздражительность, пассивность являются " ответом " на действие табачного дыма.

### **Какие меры помогут снизить вредное воздействие табачного дыма?**

- Во-первых, в семье должно быть наложено табу на курение в присутствии ребенка. Ребенок не должен находиться в комнате, где клубится сигаретный дым. Лучше, если родители вообще откажутся от курения на территории квартиры, приспособив для этого балкон или подъездный коридор.
- Во-вторых, квартиру нужно регулярно проветривать, причем делать это надо часто. Дело в том, что если в помещении площадью 100 метров квадратных в течение двух часов

выкуривается 6 сигарет, то концентрация токсических веществ достигает предельно допустимой нормы и становится опасной для здоровья.

- В-третьих, нужно минимизировать воздействие табачного дыма. Даже небольшие его концентрации, незаметные для курильщика способны стать причиной нарушения сна, головной боли, быстрой утомляемости ребенка. Наибольшая концентрация запаха – в одежде курящего человека. Поэтому проследить за тем, чтобы одежда ребенка находилась в отдельном шкафу и не соприкасалась с одеждой взрослых.
- В-четвертых, следует научить ребенка правильному поведению в присутствии курящих людей. Ребенок должен знать, что ему нельзя находиться в одном помещении с курящими. Он может выйти (из комнаты, из лифта и т. д.), он имеет право попросить взрослых людей прекратить курение в его присутствии.
- В-пятых, следует объяснить ребенку, почему кто-то из его домашних курит, а ему это делать ни в коем случае нельзя. Как это сделать? Тут можно сказать, что у каждого из людей – взрослых и детей – есть свои привычки хорошие и не очень. Формируются они очень быстро, а вот избавляться от них не так-то просто. Человек, пробуя курить, со всеми не задумывается над тем, что сможет очень быстро к этому привыкнуть. Важно объяснить опасность курения для здоровья самого ребёнка. При этом главный акцент стоит делать на значимых для мальчика или девочки вещах.

В ходе такого разговора очень важно соблюсти правило "золотой середины". Нельзя преуменьшать опасность курения, его негативное влияния на здоровье. Ребёнок должен быть убежден: это опасно не только для детей, но и для взрослых (родителей). Конечно, нельзя считать, что ребёнок курящих "обречёт" на курение. Каждый из нас знает такие примеры: родители курят, а уже ставший взрослым юноша или девушка – нет. Только добиться такого результата можно лишь при одном условии: если родители – мудрые воспитатели и помогут сыну или дочери находить иные способы удовлетворения любознательности, потребности в самоутверждении и признании окружающими, т. е. научат их интересно жить.

### **Что делать, если вы узнали, что ребёнок пробовал курить.**

К сожалению, сегодня возраст начала наркотизма – приобщения к одурманивающим веществам – постоянно снижается. Есть дети, уже в 6-7 лет попробовавшие вино за праздничным столом или вместе с приятелями тайком покуривающие в подъезде. Как показывают исследования, около 40% детей младшего школьного возраста имеют эпизодический опыт курения и об этом родители узнают далеко не в первую очередь. И это печально, потому что педагогически верное вмешательство взрослого способно

значительно повлиять на дальнейшее развитие событий – предотвратить формирование вредной привычки.

Прежде всего, поговорите с ребёнком, попросите его объяснить, почему он решил попробовать закурить. Тут нужно учитывать важный момент – ребёнок не всегда может дать сразу какое-то внятное объяснение: во-первых, потому, что ему бывает сложно сформулировать эту причину, во-вторых, зачастую он сам себе не отдаёт отчета, зачем он это сделал. И тут очень важна доверительная атмосфера разговора. Помогите сыну или дочери поразмышлять над собственным поступком, не спешите давать свои оценки происшедшему.

Во время беседы соблюдайте некоторые правила. Сядьте рядом, приобнимите ребёнка, повернитесь к нему лицом – ваши глаза должны быть на одном уровне.

Желательно, чтобы вопросы взрослого звучали в доверительной форме – как приглашение к разговору. И ещё. В беседе очень важно "держаться паузу". После каждой вашей реплики нужно дать ребёнку возможность собраться с мыслями, понять свои переживания. Из разговора очень важно выяснить причину, заставившую ребёнка попробовать закурить.

Обязательно узнайте, каким образом попали сигареты к сыну или дочери. Это поможет вам решить, как сделать сигареты недоступными для ребёнка. Если это произошло дома, скажите ему, что он взял вещь, не принадлежащую ему, что само по себе плохо. Ведь таким образом нарушается главный закон жизни семьи – закон доверия. Что хорошего, если живущие в одном доме будут прятать вещи друг от друга?

Важно, чтобы ваши сын или дочь поняли, чем опасно курение для их здоровья, реализации жизненных планов. Для этого попросите ребёнка вспомнить о тех ощущениях, которые он испытал при курении. Обратите его внимание на неприятный характер этих ощущений (он может рассказывать о том, что его тошнило, кружилась голова, болели глаза от дыма, появился кашель и т. д.). Объясните, что это – явное доказательство того, что курение ему вредит. Разве он хочет испытывать такие ощущения постоянно?

Ребёнок должен обязательно знать, что его поступок очень расстроил вас. Не бойтесь показать ему ваше огорчение, растерянность. Назовите ещё близких и авторитетных для ребёнка людей, которые огорчатся, узнав о его курении. Попросите его успокоить вас: дать обещание больше не повторять свой проступок.

Обратите внимание на окружение на окружение ребёнка – с кем он дружит, проводит свободное время. Совершенно проигрышным будет вариант с "запрещением дружбы", даже если друзья ребёнка вам не нравятся, и вы уверены в том, что именно благодаря этим ребятам ваш ребёнок познакомился с курением. Даже если вам действительно удастся в директивном порядке прервать их отношения ребёнок надолго запомнит подобное вмешательство, и вряд ли стоит рассчитывать на ваши с ним доверительные отношения в дальнейшем. В этом случае гораздо более эффективной будет "здоровая конкуренция", которую вы, взрослый человек, вполне можете составить "неподходящей" компании. Если ребёнку будет интереснее проводить время с вами, если у него не будет времени на безделье он сумеет сам сделать правильный выбор. Не забывайте, общение со сверстниками необходимо, так позаботьтесь о том, чтобы оно было содержательным и полезным.

Нужно также учитывать возрастные особенности восприятия информации. Для ребёнка, подростка акцент нужно делать не на отрицательных сторонах курения, а на положительных сторонах здорового образа жизни. Очень важно помочь школьнику найти увлекательное занятие, потому что курить часто начинают от скуки. Идеальный вариант — спортивная секция: спорт и курение плохо совместимы, а тренер может для школьника являться большим авторитетом, чем родители или учителя.