

Составители: Т.А. Парфентьева
О.К. Мадасова
Ответственный редактор: А.А. Шобогорова

Чтобы не опоздать...

*Брошюра для родителей
(профилактика табакокурения у школьников)
Тематическая серия «Всей семьей к здоровью»*

*Компьютерный дизайн и верстка
Т.Б. Базаров
Технический редактор
Л.Д. Цыбикова*

Подписано в печать 29.10.2008 г. Формат 70110 1/6
Объем 2 п.л. Заказ 18
Отпечатано в типографии «Домино»

Уважаемые родители!

У Вас в руках брошюра из тематической серии «Всей семьей к здоровью».

Изложенный в ней материал основан на опыте психологов и бесед с родителями.

В брошюре собраны практические рекомендации, как защитить своего ребенка от негативного внешнего воздействия.

Создатели этой брошюры учли Вашу занятость и нехватку времени для поиска доступной и достоверной информации по вопросам сбережения здоровья Ваших детей. Надеемся, что эта брошюра станет для Вас «карманной книжкой», в которой Вы всегда найдете ответ на самый важный жизненный вопрос: «Как стать ближе своему ребенку?».

Давайте вместе сделаем наших детей успешными и счастливыми!

Давайте начнем прямо сегодня,

ЧТОБЫ НЕ ОПОЗДАТЬ!

*"Жил да был маленький принц.
Он жил на планете, которая была чуть
побольше его самого, и ему очень не хватало друга..."
(Антуан де Сент-Экзюпери «Маленький принц»)*

Все родители мечтают о тесной связи со своими детьми, и эта связь очень важна для благополучного развития ребенка. К сожалению, это проще сказать, чем сделать. По мере взросления дети все меньше нуждаются в нашей опеке. Изучение закономерностей развития человеческой психологии показывает, что подросткам присуще стремление к независимости, и, как следствие, отдаление от родителей и тяготение к сверстникам. В какой-то степени так и происходит взросление, но одновременно с этим возникают затруднения в нашем общении с ребенком. Однажды каждый из взрослых замечает: «Как ты изменился! И когда только ты успел вырасти?».

А не поздно ли мы это заметили?...



**Чтобы не опоздать, давайте
разберемся, кто они, наши дети,
и что им присуще?**

Они:

- ▶ чувствительны, уязвимы и эмоциональны
- ▶ подвержены внешним влияниям, открыты новым экспериментам
- ▶ часто чувствуют себя одинокими и непонятыми
- ▶ стремятся к сотрудничеству со взрослыми в тех сферах, которые им интересны (в отличие от тех сфер, которые представляют интерес для родителей)
- ▶ легче усваивают информацию в процессе активного учения по сравнению с пассивным
- ▶ придают чрезвычайное значение своему физическому развитию и социальной жизни



Чем они нас удивляют?

«Взрослые никогда ничего не понимают сами, а для детей очень утомительно без конца им все объяснять и растолковывать»

(Антуан де Сент-Экзюпери "Маленький принц")

Ранний подростковый возраст - критический возраст, это особенный период в развитии детей, и мы, взрослые, зачастую их не понимаем. Дети проходят сложный этап личностного и физического роста, развитие происходит быстро и скачками. Современная молодежь развивается быстрее, чем предыдущие поколения, можно сказать, что они зачастую уже «умудрены опытом». Они по своей натуре исследователи, любопытны и любят приключения, а эти черты способны отворить многие двери на жизненном пути. Увы, современной молодежи в определенном смысле «облегчен» доступ к алкоголю, табаку, наркотикам, сексуальной активности. Наши дети живут в мире, изобилующем разного рода информацией, многим опасным действиям придается модный оттенок, что может привести к нежелательным последствиям для подростка, стремящегося «попасть в тему». Именно эта возрастная группа становится целевой аудиторией для многих рекламных кампаний, в том числе и табачных.

Что влияет на поведение молодого человека?

«Есть такое твердое правило, - сказал мне позднее маленький принц. - Встал поутру, улыблся, привел себя в порядок - и сразу же привел в порядок свою планету»

(Антуан де Сент-Экзюпери «Маленький принц»)

Существует множество вещей, которыми возможно занимается Ваш ребенок, и в этом списке курение может оказаться лишь на поверхности истинных проблем.

Поэтому задайте себе вопрос: **стоит ли мне беспокоиться только из-за курения?**

Если вы убедитесь, что стоит, возникают следующие вопросы: *Почему подросток начинает курить? Почему подросток вредит своему здоровью? Чем могут помочь родители, бабушки и дедушки, а также все другие взрослые?*

Ищем ответы

Стоит ли мне беспокоиться из-за курения?



Почему «да»:

СМИ

Ребенок находится в эпицентре различных влияний - со стороны кино и телевидения, музыки, сверстников, рекламы, журналов. Жестокость, пропагандируемая в СМИ, особенно в фильмах, компьютерных видеоиграх и музыке широко обсуждается в последнее время.

Реклама

Но думали ли вы о том, как умело рекламируются в них табачные изделия? После просмотра кинофильма вечером в пятницу, обратите внимание, сколько подростков дымят сигаретами.

Сверстники

Как известно, сверстники оказывают огромное влияние на подростков. Эксперты в области развития ребенка говорят, что отношения между подростками являются ключевым фактором, влияющим на здоровое развитие.

Досуг

Следующим фактором риска является незанятость подростка, а если он занят какой-либо полезной деятельностью, у него распланирован весь день, то думать о курении у него просто нет времени.

К сожалению, курение - это не невинная «вредная привычка». Никотин вызывает такую же зависимость, как и героин. Большинство детей, начавших курить в средних классах, уже в старших классах хотят бросить курить, но они испытывают такие же симптомы, что и взрослые курильщики.

70% курильщиков-подростков жалеют, что они вообще начали курить

Большинство молодых людей недооценивает силу такой зависимости. Они могут говорить, что бросят курить через пару лет, но в реальности и через пару, и через 5, и через 7 лет 75% продолжают курить и курят регулярно.

Каждый день более 6 000 молодых людей пробуют свою первую сигарету, и каждый третий курильщик умирает от зависимости

Курение провоцирует другие проблемы:

Вероятность потребления алкоголя увеличивается в 3 раза!

Марихуаны - в 8 раз!

Кокаина - в 22 раза!

Курение подростков провоцирует целый ряд других негативных факторов, например, конфликты с родителями, проблемы в школе, драки.

Около 60 % взрослых курильщиков начинают курить в возрасте до 18 лет.

Дети, не начавшие курить в школе, скорее всего, вообще не начнут курить

Что происходит с ребенком, если он...

Выступает в роли активного курильщика:

Выступает в роли пассивного курильщика:

Если ребенок пребывает в накуренном помещении (квартире, ночном клубе и т.д.) или просто находится рядом с курящими (родителями, сверстниками и т.д.)

Нервная система:

- ▶ Становится раздражительным, агрессивным.
- ▶ Отмечается повышенная утомляемость, снижается работоспособность.
- ▶ Беспокоят частые головные боли, головокружения.

Дыхательная система:

- ▶ Развивается хронический «бронхит курильщика» с мучительным кашлем по утрам
- ▶ Впоследствии присоединяется одышка
- ▶ Чаще возникает воспаление легких - пневмония, протекающее очень тяжело



Сердечно-сосудистая система:

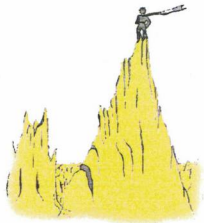
- ▶ Возникают сердцебиение, нарушения ритма сердца
- ▶ Часто возникают артериальная гипертония, а впоследствии стенокардия и острый инфаркт миокарда

Пищеварительная система:

- ▶ Развиваются хронический гастрит, язвенная болезнь желудка, 12-перстной кишки
- ▶ Может возникнуть даже рак желудка, поджелудочной железы

Мочеполовая система:

- ▶ Курение во время беременности провоцирует выкидыши, рожденные дети отстают в развитии
- ▶ Может наступить бесплодие
- ▶ Увеличивается риск рака почек, мочевого пузыря



Что может защитить наших детей?

«Ты для меня пока всего лишь маленький мальчик, точно такой же, как тысячи других мальчиков, - сказал Лис. - И ты мне не нужен. И я тебе тоже не нужен. Я для тебя всего лишь лисица, точно такая же, как сто тысяч других лисиц. Но если ты меня приручишь, мы станем нужны друг другу. Ты будешь для меня единственным в целом свете. И я буду для тебя один в целом свете...»

(Антуан де Сент-Экзюпери "Маленький Принц")

Есть замечательное выражение: **«Наше отражение – в детях»**. Именно в них через десятилетия отзовется наше отношение к жизни, к людям, к себе. В семье все взаимосвязаны. Родители передают свои привычки, манеру поведения, свои мироощущения. Дети в свою очередь передают это своим детям.

Поэтому, что бы ни говорили родители своему ребенку и чему бы ни учили его, они, прежде всего, должны следовать тем же принципам в своей повседневной жизни. В противном случае, советы, которые не основываются на личном примере, приведут лишь к напрасной трате времени.

Родители, которым удалось наладить близкую связь со своим ребенком в подростковом возрасте, будут оставаться авторитетом для него и в дальнейшем



Как уберечь ребенка от табака?

Родители могут...

Развивать и поддерживать теплые отношения с ребенком, а для этого лучше всего проводить с детьми больше времени вместе.

Родители могут...

Контролировать свободное время подростка, иными словами, знать, с кем и каким образом проводит время Ваш ребенок. Это очень важно! Поддерживайте отношения с его друзьями, родителями других подростков, учителями.

Родители могут...

Установить правила и следить за их выполнением. Убедитесь, что ребенок принимает Ваши правила. Если Вы не хотите, чтобы Ваш ребенок начал курить, выражайте свое отношение к курению ненавязчиво - подойдите к этому творчески. Например, Вы можете давать свои комментарии по ходу фильма, который смотрите вместе.

Родители могут...

Выступать в качестве положительного примера. Дети, чьи родители курят, скорее начнут курить. Если Вы не в состоянии бросить курить, то хотя бы не курите в присутствии ребенка.

Как помочь своему ребенку бросить курить?

Если Вы обнаружили, что Ваш ребенок курит, используйте следующие проверенные временем советы:

Избегайте угроз и ультиматумов. Выясните, почему ребенок начал курить. Не запугивайте его. Попытайтесь понять, какие изменения в его жизни могли бы помочь бросить курить.

Расскажите ему о проблемах, связанных с курением. Если Вы курите, то попытайтесь бросить вместе, делитесь впечатлениями, поддерживайте друг друга. Подростки уверены, что им бросить курить ничего не стоит. На самом деле, две трети заядлых курильщиков планировали бросить, но не смогли.

Оказывайте поддержку. Бросить курить действительно сложно в любом возрасте. Подскажите детям, как можно справиться с недостатком никотина в организме:

- ▶ Потерпи - скоро ты перестанешь хотеть курить
- ▶ Глубоко дыши - несколько раз вдохни воздух, как будто затягиваешься
- ▶ Пей воду - вода вымоет химикаты, которые вызывают такую реакцию организма
- ▶ Переключи внимание. Курение - это привычка

Помогите ребенку найти интересное увлечение, полезное для здоровья.

Обсуждайте возникшие проблемы, поощряйте ребенка делиться впечатлениями.

Помогите ребенку составить список причин, почему он хочет бросить курить: войти в сборную команду, избавиться от плохого цвета лица и т.д. Напоминайте ребенку о списке всякий раз, когда он захочет курить.

Наградите ребенка, если ему удастся избавиться от курения. Подарите ему что-нибудь особенное и отпразднуйте это событие. Проконсультируйтесь с врачом по поводу использования антитабачных жвачек и пластырей. Будьте готовы к рецидивам.



Если родители сами употребляют табак

Следуйте этим правилам, чтобы защитить вашего ребенка:

- ▶ Храните табачные изделия в недоступном для детей месте.
- ▶ Не предлагайте их друзьям.
- ▶ Не просите ребенка купить для вас сигареты.
- ▶ Не просите их зажечь сигарету или передать.
- ▶ Попросите всю семью помочь вам бросить курить, пусть семья вас поддержит.
- ▶ Подумайте о том, что будет с вашим ребенком, если с вами что-нибудь случится из-за курения.



Как поддерживать теплые отношения с ребенком?

«Вот мой секрет, он очень прост: Зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами не увидишь. Люди забыли эту истину, - сказал лис, - но ты не забывай: ты навсегда в ответе за всех, кого приручил.»

(Антуан де Сент-Экзюпери «Маленький принц»)

На основании бесед с экспертами и родителями, мы предлагаем **10 способов, как поддерживать теплые отношения с ребенком:**

Застаньте момент, когда ребенок занимается чем-то плесзым. Очень часто мы акцентируем внимание только на плохих поступках ребенка. Благодарите ребенка, когда он делает что-нибудь правильное. Это совсем несложно:

«Спасибо, что вытер тарелки!».

Покажите ему, что вы его слушаете. Задавайте вопросы. Как часто мы киваем головой и говорим «Да», не слушая ребенка. Если Вы редко слушаете, когда ребенок пытается высказаться, он будет делать это все меньше и меньше. Найдите время и послушайте, что говорит Ваш ребенок. Задавайте вопросы, чтобы дети пснимали, что вы заинтересованы в разговоре.

Уделите в своем графике время для ребенка.

Мы все заняты, и часто, если что-то не запланировано в нашем расписании, это не будет выполнено. Отведите 10 минут для общения с ребенком, отметьте их в графике и придерживайтесь его. Показывайте своим детям, как они важны для вас. Дети, которые вовлечены в общую деятельность с родителями, менее подвержены риску начать курить.

Сделайте семейный календарь. Отмечайте в нем, кто куда идет, какие совместные мероприятия запланированы. Этот календарь поможет вам контролировать свободное время взрослеющего ребенка. С его помощью Вы покажете ребенку, что время важно, и что Вы заботитесь о нем.

Создайте правила и следите, чтобы они выполнялись. Дети должны знать и чувствовать границы. Установленные правила должны выполняться.

Рассказывайте ребенку, что вы планируете сделать за день. Хотите верить, хотите нет, но ребенок очень хочет знать обо всем, что у вас происходит. Обменивайтесь впечатлениями о прошедшем дне.

Регулярно завтракайте (обедайте, ужинайте) с ребенком. Это не всегда просто сделать, но при возможности обязательно это делайте (телевизор в это

время лучше выключить). Отмечено, что среди детей, принимающих пищу в кругу семьи, вероятность курения значительно меньше.

Напишите ребенку слова благодарности. Каждый хочет знать, что его ценят, особенно дети. Напишите такую записку и положите ее или в рюкзак ребенка, или ему под подушку, она обязательно вызовет у него улыбку. Дети должны знать, что они являются важной частью семьи.

Поручайте ребенку выполнение домашних дел. Такие поручения, как например, уход за домашним животным, покажут детям, что Вы считаете, что они смогут справиться с ответственными заданиями.



Спрашивайте у него совета. Возможно, ваши дети не смогут помочь вам советом в том, как лучше распределить семейный бюджет, но зато они смогут вам посоветовать, как лучше подстричься, что вам лучше надеть на мероприятие или как работать с компьютером.

Рассказывайте ребенку, что вы планируете сделать за день. Хотите верить, хотите нет, но ребенок очень хочет знать обо всем, что у вас происходит. Обменивайтесь впечатлениями о прошедшем дне.



Детям рады в семье не потому, что они хорошие и с ними легко, а дети хорошие и с ними легко оттого, что им рады!

*«Знаешь... Моя роза... Я за нее в ответе. А она такая слабая! И такая простодушная. У нее только и есть, что четыре жалких шипа, больше ей нечем защищаться от мира...»
(Антуан де Сент-Экзюпери «Маленький принц»)*

