**Профилактика курения**

Табакокурение является самой распространённой и достаточно опасной вредной привычкой в подростковом возрасте.

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 ребёнка 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.

Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить и постараться нейтрализовать причины. Посмотрим, что можно сделать для этого.

|  |  |
| --- | --- |
| **Причины** | **Действия** |
| Из любопытства | Постараться расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные и доступные ему. |
| Чтобы казаться взрослее | 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 | Оградить ребёнка от компаний, подающих нежелательный пример, нереально, зато вы можете научить его самостоятельному мышлению, приучить нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой. |

Фразы, которые не рекомендуется произносить в разговоре с подростком, и предполагаемая ответная реакция на них.

|  |  |
| --- | --- |
| **Фраза** | **Реакция** |
| «Ты еще мал курить!» | «Отлично! Как только вырасту… Хотя я уже взрослый» |
| «Чтоб я не видел тебя с сигаретой!» | «Нет проблем! Буду курить в более приятной компании» |
| «Курят только глупые люди» | «Может твой дядя Петя и глупый, а я знаю много отличных ребят, и все они курят» |
| «Не смей курить!» | «Не надо мне приказывать!» |
| «Увижу с сигаретой – выгоню из дома!» | «Какая ерунда! Любопытно на это посмотреть» |
| «Сигарета – это яд. Капля никотина убивает лошадь» | «Это банально, к тому же я не лошадь» |
| «Вот сейчас ты куришь, а потом начнешь пить и употреблять наркотики» | «А что, можно попробовать!» |

Характерно, что в семье курящих в раннем возрасте приобщаются к курению 50% детей, а не курящих — не более 15%.

Поэтому если родители хотят, чтобы ребёнок не курил, тогда они сами не должны этого делать. Родители несут ответственность за детей, в частности, она предполагает осознанное отношение к своему поведению. В идеале, ребёнок с самого раннего возраста должен видеть, что его близкие не курят, а точнее, не должен наблюдать курение близких ни в каких ситуациях. С детства ребёнок берет за образец поведение значимых взрослых и с возрастом начинает вести себя по усвоенной модели. Если ребёнок видит Вас курящим и слышит, что курить нельзя, он скорее последует Вашему примеру, чем прислушается к словам. Дети, вырастая среди курящих, не сомневаются в том, что курение – такой же естественный процесс, как потребление пищи и воды. Курение у них ассоциируется с общепринятой нормой поведения.  Об отрицательном влиянии курения они не задумываются.

  В подростковом возрасте общаясь в кругу своих сверстников, они могут начать курить в результате принуждения со стороны курящих одноклассников, чтобы избежать причисления к трусам, «маменькиным сынкам», не способным принимать собственные решения.

Проводя беседы, родителям необходимо учить отстаивать свое мнение и сопротивляться негативному влиянию со стороны сверстников. Предложить подросткам возможные варианты для отказа от предложения покурить:

* Нет, спасибо. У меня на табачный дым аллергия.
* Я пробовал. Мне не понравилось.
* Это не для меня. Я за здоровый образ жизни.
* Выбрать союзника: найти в компании человека, которые согласен с вашим мнением.
* Говорить «нет», несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.
* Перевести разговор на другую тему.

Из-за своей загруженности на работе, родители порой не замечают изменений в поведении подростка. Недостаток общения может сказаться и в появлении у него вредных привычек. Только общение может сблизить родителей и детей, поэтому находите время для общения со своим сыном и дочерью. Разговаривайте в дороге, когда едете или идёте вместе, поделитесь своим мнение о просмотренном вместе фильме, расскажите о своих интересных школьных историях, проводите больше совместных дел. И помните, что общение с подростком должно быть на равных.

Основные шаги по первичной профилактике табакокурения у подростков должны предпринимать родители. Здоровый образ жизни семьи, отказ от курения табака обоих родителей являются хорошим примером для подражания подростку. Важным является контроль над кругом общения растущего человека, ведь большая часть «первых сигарет» предложена именно друзьями. Прививая ребенку тягу к спорту, полезным хобби и занимая его досуг развивающими кружками и секциями, вы имеете больше шансов на успех, чем, если ваш ребенок предоставлен сам себе и банально «растет на улице».