**Статья на тему «Профилактика табакокурения – советы родителям»**

**«Табакокурение – это проблема?»**

Не все родители считают, что курение – такая уж страшная проблема. «Покуривает – плохо, конечно, но, слава богу, не пьет и не колется. Курить пробуют все, и мы пробовали, никто от этого не умер… Беседу, конечно, надо провести, поругать…». В действительности же, от нашего отношения очень многое зависит. Нам самим важно осознать, что табакокурение – серьезная проблема. Всем известно, что курить вредно, известно, почему вредно, но – посмотрите вокруг! – число курящих людей огромно. У вашего ребенка есть все шансы попасть в зависимость от табака. Причем эти шансы в десятки раз больше, чем стать запойным алкоголиком или наркоманом (то, чего так бояться все родители).

### «Мы не курим»

 Если мы хотим, чтобы ребенок не курил, тогда и сами не должны делать этого. Все привычки формируются в семье.  Родители несут ответственность за детей, в частности, она предполагает осознанное отношение к своему поведению. Причем задумываться над тем, как мы себя ведем, следует еще до момента появления ребенка на свет. С детства ребенок берет за образец поведение значимых взрослых и с возрастом начинает вести себя по усвоенной модели. Если ребенок видит вас курящим и слышит, что курить нельзя, он скорее последует вашему примеру, чем прислушается к словам.

### «Уважение к некурящим людям»

В жизни часто бывает не так, как хотелось бы, и в число значимых для подростка взрослых входят курильщики. Как следует поступать в этом случае?

Во-первых, не надо прятаться и пытаться скрыть дурную привычку, все равно не получится,— обоняние у подростков острее, чем у взрослых. Это вполне может подорвать доверие подростка к вам, а также подаст плохой пример: если куришь, то надо просто скрывать это от взрослых, и никаких проблем. В такой ситуации надо честно поговорить с подростком, признать наличие у себя пагубного пристрастия, а подростку рассказать, как вы начали курить, объяснить, что хотели бы бросить и даже пробовали, но это оказалось очень сложной задачей. Таким откровенным признанием вы не подорвете свой авторитет, и ваши отношения станут более доверительными.

Во-вторых, курящий член семьи должен уважительно относиться к остальным, ни при каких обстоятельствах не позволять себе курить дома, в обществе некурящих, заставляя их дышать дымом. В том случае, когда никто из домашних не курит, но у вас есть курящие друзья, в семье должны быть установлены правила, относящиеся к курению. Например, даже самым лучшим друзьям нельзя курить у вас. Такое поведение показывает подростку, что некурение – нормальное поведение человека, а курение накладывает определенные ограничения, и курильщики - не хозяева положения.

### «Единая позиция семьи и социального окружения»

Вас волнует проблема подросткового курения? Поинтересуйтесь, что делает техникум для профилактики табакокурения. Если вам повезло и в техникуме проводится профилактическая работа, узнайте, что именно делается там, какова концепция и программа этой работы, какие цели ставит перед собой педагогический коллектив, проводя ее, и, самое главное, какое содействие вы можете оказать техникуму.

Необходимое условие для успешного проведения работы по профилактике курения подростков – общность позиции семьи и всего социального окружения подростка. Если вы равнодушно относитесь к деятельности техникума, секции, направленной на профилактику курения, вы можете спровоцировать аналогичную реакцию подростка. Поэтому ваша заинтересованность и поддержка повысят эффективность профилактической работы. Большую пользу приносит непосредственное включение родителей в организацию и проведение профилактических мероприятий.

**«Поговорите со своим ребенком»**

Надо ли говорить с ребенком о курении? 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.

**«Устранение причин курения»**

Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить и постараться нейтрализовать **причины**:

* **«любопытство»** — вы можете расширить круг интересов подростка, показать новые возможности, привлекательные и доступные ему;
* **«казаться взрослее»** —он уже вырос, а к нему относятся, как к ребенку. Скорректируйте свое отношение – подросток должен иметь обязанности в семье, нести ответственность за их выполнение;
* **«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;
* **«за компанию»** — вы можете научить его самостоятельному мышлению, приучить нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой.

### «Если ваш ребенок курит»

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

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

***«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!»

Перспективным подходом к предупреждению вредных привычек, в том числе курения, является формирование у детей самого раннего возраста установки на здоровый образ жизни. При этом важно помнить, что формирование всякого рода привычек (как вредных, так и здоровых) находится в тесной связи с периодами созревания человека, точнее – с развитием его потребностно-мотивационной сферы. Будет ли профилактика табакокурения детей и подростков успешной, во многом зависит от семьи.