**Профилактика курения**

Подростковый возраст самый трудный и сложный из всех детских возрастов. Его называют переходным возрастом, потому что в течение всего этого периода происходит своеобразный переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости.

Важнейшей особенностью подростков является постепенный отход их от прямого копирования оценок взрослых к самооценке, все большая опора на внутренние критерии. Основной формой самопознания подростка является сравнивание себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками.

Первостепенное значение в этом возрасте приобретает общение со сверстниками. Общаясь с друзьями, подростки активно осваивают цели, нормы социального поведения, вырабатывают критерии оценки себя и других, опираясь на заповеди «кодекса товарищества». Внешние проявления коммуникативного поведения подростков весьма противоречивы. С одной стороны, стремление во что бы то ни стало быть таким, же как все, с другой – желание выделиться, отличиться любой ценой; с одной стороны, стремление заслужить уважение и авторитет товарищей, с другой игнорирование собственных недостатков.

В общении с учителями и родителями подростки, как правило, претендуют на роль взрослого человека. Непонимание родителями своего ребёнка в этом возрасте, постоянные конфликты и скандалы в семье делают ребёнка замкнутым, которого все больше влечет к себе улица и отдаляет его от родителей. Именно там он и пытается самоутвердиться, а иногда и приобретает вредные привычки.

Поэтому родителям необходимо всегда любить своего ребёнка, понимать его, находить с ним общий язык и заблаговременно проводить беседы о психоактивных веществах (табакокурении, алкоголе, наркотиках). Табакокурение является самой распространённой и достаточно опасной вредной привычкой в подростковом возрасте.

Надо ли говорить с ребёнком о курении? Когда начинать проводить беседы? О чем говорить? А может, лучше не говорить об этом вообще? 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. |

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. Причем задумываться над тем, как себя следует вести, нужно еще до момента появления ребёнка на свет. 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. Известно, что многие люди курят изредка, в некоторых случаях, например, когда сильно нервничают, очень расстроены, во время вечеринок. 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.