

Родительское собрание
на тему
**«Курящие дети – как предотвратить
это»**





Курящие дети – звучит страшно! Но к сожалению, в России в возрасте до 15 лет начали курить 7,5 млн человек, а самый ранний возраст курящих детей 8 – 10 лет.

Следует разобраться в причинах, заставивших ребенка закурить.

Причина поможет вам найти ответ на вопрос, как добиться того, чтобы курение больше не повторялось.

На растущем детском организме курение сказывается очень тяжело. Нервная система особенно неустойчива, а в первую очередь на нее действует никотин. У ребенка появляется раздражительность, рассеянность, забывчивость, жалобы на головную боль, плохой сон. Так же он оказывает плохо влияние и на пищеварение.



Курение является злом, и сложно перечислять все пагубные последствия. Курящий платит за свою привычку своим же здоровьем. Это такие болезни, как: туберкулез или рак легких, сердечные заболевания, возникают у курящих людей намного чаще.

Курение, употребление спиртных напитков и пива, — разновидность наркомании, а наркомания — заболевание, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять наркотики. Заболевание это, по мнению специалистов, практически неизлечимо, а пробный «один раз» чаще всего оказывается роковым.



Почему подростки начинают курить ?

Почему «в один прекрасный день» он вдруг решает поджечь траву у себя во рту ?

С помощью социологических исследований были выявлены следующие причины.

Во –первых, возникает желание быть похожим на взрослых.

Опасные последствия курения в молодости не пугают, молодые люди уверены в своём бессмертии.

Много зависит от людей, которые окружают : если окружающие его люди курят, то и молодой человек под их влиянием может начать курить.





Почему девочки начинают курить?

- Девочки бывают недовольны своей комплекцией, начинают курить, чтобы похудеть
 - . А в результате получают все признаки курильщика:
 - грубый голос,
 - серый цвет лица,
 - жёлтые зубы и все сопутствующие курению заболевания
- (некоторые из заболеваний ещё больше увеличивают вес).



Причины подросткового курения в представлении подростков (открытый вопрос)

Подростки назвали множество причин, объясняющих, почему их сверстники курят; чаще других (31%) называлось желание самоутвердиться, выглядеть независимо. В ответах на открытый вопрос, допускавший несколько ответов, наиболее часто встречались следующие:



желание быть похожими на взрослых, подражать взрослым	22%
никотиновая зависимость	13%
удовольствие от курения	14%
"за компанию", не выделяться из друзей, которые курят	12%
любопытство / желание попробовать	10%
нечем заняться / избыток свободного времени	7%
курение помогает снять стресс	6%
влияние сверстников	4%

Мотивы курения подростков

- *Любопытство*
- *Пример друзей и взрослых*
- *Наличие свободных денег*
- *Желание выглядеть взрослым*
- *Влияние кино, телевидения и рекламы*
- *Баловство, от нечего делать*
- *Чтобы успокоиться, установить контакт со сверстниками*
- *Уйти от проблем, за компанию*



Профилактика вредных привычек

Раскрывая вопросы по профилактике вредных привычек, необходимо прежде всего еще раз подчеркнуть, что такие привычки, как курение, употребление спиртных напитков и пива, — разновидность наркомании, а наркомания — заболевание, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять наркотики.

Для того чтобы противостоять курению, употреблению спиртных напитков, и наркотических веществ, подростки, очень глубоко и однозначно должны уяснить ряд истин, без осознания которых большинство мер по профилактике становится малоэффективным.

Первая истина:

курение, употребление спиртных напитков, пива и наркотических веществ — это не вредная привычка, а заболевание, зачастую неизлечимое, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять сигареты, спиртные напитки и наркотические вещества.



Вторая истина: алкоголизм и наркомания как заболевание начинает развиваться, как правило, после первого употребления спиртных напитков и наркотического вещества, развивается оно у всех по-разному, но с постоянным нарастанием потребности увеличения дозы приема.

Третья истина: человек, предлагающий тебе сигарету, спиртное и наркотик, — враг твоего здоровья (исключение может составлять только случай — назначение врача), так как он ради своей наживы за твои же деньги отбирает у тебя здоровье.

Уяснив эти истины, мы придем к однозначному выводу: профилактика ТАБАКОКУРЕНИЯ — это прежде всего исключение первого употребления данного вещества, но если первая проба состоялась, то надо думать не о профилактике, а о лечении.

Третья истина:

человек, предлагающий тебе сигарету, спиртное и наркотик, — враг твоего здоровья (исключение может составлять только случай — назначение врача), так как он ради своей наживы за твои же деньги отбирает у тебя здоровье.

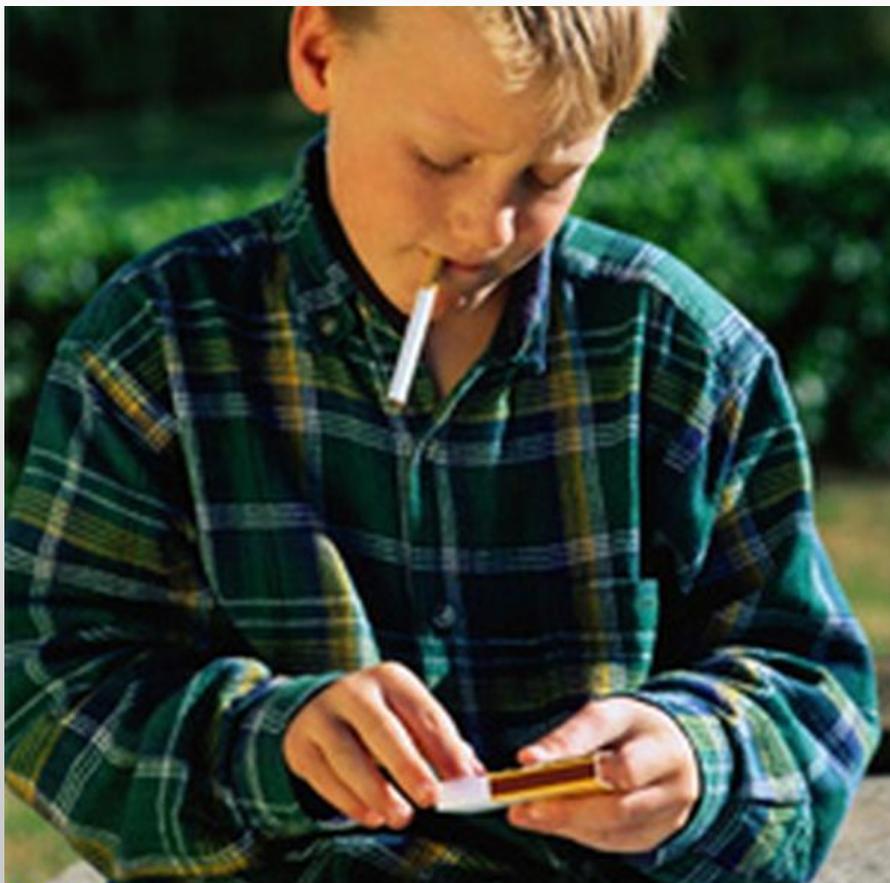


Уяснив эти истины, мы приходим к однозначному выводу: профилактика **ТАБАКОКУРЕНИЯ** — это прежде всего исключение первого употребления данного вещества, но если первая проба состоялась, то надо думать не о профилактике, а о лечении.

Вопрос родителям

- Что Вы предпримете, если узнаете, что ваш ребёнок начал курить?





[Увеличить](#)

Если вы узнали, что ваш ребенок начал курить, немедленно вмешайтесь!

Мои советы помогут вам убедить детей в том, что курение им не нужно.

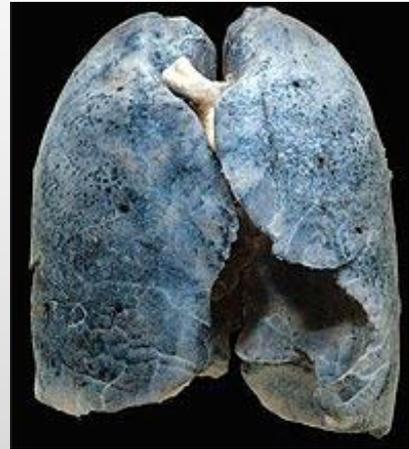
1. Деньги правят миром
Всем известно, что сигареты – удовольствие не из дешевых. Учитывая, что карманные деньги школьника – сумма сравнительно небольшая, пристрастившись к курению, подросток будет тратить на сигареты большую часть.

Найдите время и поговорите со своим ребенком о финансовой стороне курения и о том, как лучше потратить карманные деньги.

2. Предоставьте доказательство

- Если ваш ребенок не верит в то, что курение провоцирует развитие раковых заболеваний, устройте ему экскурсию; существуют экспозиции органов курильщиков.
- Уверю вас, подобное зрелище глубоко впечатлит подростка. Такие выставки, изображающие легкие, печень и другие органы людей, которые курили в течение всей жизни, заставляют отказаться от никотина даже самых заядлых курильщиков. В конце выставки обычно стоит коробка, в которую «бывшие курильщики» могут выбросить сигареты, посмотрев экспонаты. И обычно воздействие настолько сильно, что коробка всегда полная.

- **Хочешь быть таким продолжай курить !**



3. Обсудите цели табачных компаний

- Табачные компании всегда будут рекламировать сигареты в качестве символа красоты и изящества. Ведь их задача – заставить людей поверить в то, что сигареты сделают их красивее, популярнее, умнее, успешнее.
- Эта тактика особенно успешна в кругу молодежи, потому что для них так важна *популярность, сексуальная привлекательность, их образ в компании сверстников*. Нужно объяснить подростку, что, несмотря на призывы табачных компаний и слова ровесников, курение не повысит уровень жизни, не увеличит количество друзей и даже не улучшит цвет лица. Объясните ребенку, что табачные фирмы, заинтересованы в личной выгоде, а не в благополучии клиентов.



Нужно объяснить подростку, что, не смотря на призывы табачных компании и слова ровесников, курение не повысит уровень жизни, не увеличит количество друзей и даже не улучшит цвет лица.

Объясните ребенку, что табачные фирмы, заинтересованы в личной выгоде, а не в благополучии клиентов.



4. Задайте вопросы

Хотя имидж и давление окружающих – причины весомые, наверняка, у подростка есть и другие поводы начать курить.

Убедитесь в том, что уделяете ребенку достаточно времени, что у вас открытые, близкие отношения, ведь подростки часто ищут в сигаретах спасение от депрессии и чувства одиночества. Если ваш ребенок курит из-за проблем личного характера и стрессовых ситуаций, то, возможно, он бросит, как только найдет способ избавиться от проблем.



5. Почему ты считаешь, что курение – это хорошо?

Очень мало курильщиков, которые могут дать аргументированный ответ на этот вопрос. Даже если подросток курит, чтобы справиться со стрессом и депрессией, он вряд ли сможет ответить вам что-то внятное.



Возможно, все эти способы не заставят вашего ребенка немедленно отказаться от сигарет, но у него появится сомнение насчет того, стоит ли продолжать курить, и, как следствие, он придет к выводу, что курение приносит лишь вред.

Всем известно, что избавиться от курения не так просто. Однако, если начать борьбу с вредной привычкой немедленно, то ее разрушительный эффект будет сведен к минимуму, а ваш ребенок будет жить долго и счастливо!



Важно! суметь научить ребенка:

- регулировать своё состояние,
- удовлетворять потребность в получении удовольствия за счет разнообразных источников, не разрушающих его физическое и психическое здоровье.



Выработка стратегий поведения родителей.

1. Учись слушать и понимать ребенка.

Ребенок должен знать, что вам интересны его внутренний мир, его переживания и тревоги. Попробуйте понять, что его беспокоит, какие проблемы он пытается решить в настоящее время. Выразите свою безусловную любовь к нему, веру в его силы.



2. Подумайте о своем примере.

Трудно предположить, что кто-то поверит советам родителей, злоупотребляющий курение и алкоголем.

3. Давайте советы, но не давите советами.

Подросток с детства стремится вырваться из под диктата взрослых. Надо с детства ставить ребенка в ситуации, когда он должен самостоятельно что-то решить.



4. Почаще задавайте детям вопросы: «Что думаешь об этом? А как бы поступил твой приятель? А ты?»

5. Не поступайте с твердостью решений, старайтесь сохранять открытость в общении с ребенком.

6. Научите ребенка говорить «спасибо, нет».

7. Поддерживайте в ребенке самоуважение и думайте о его самореализации.



4 этапа в формировании курильщика

- *Подготовка (ребёнок с детства видит, что курят его родители, ровесники, старшие братья и сёстры)*
- *Экспериментирование с курением*
- *Приобретение привычки*
- *Никотиновая зависимость*

Меры предупреждения табакокурения

- *Терпение и внимание к детям*
- *Профилактические беседы о вреде курения*
- *Гибкая система контроля*
- *Практичность и деликатность*
- *Собственный пример*

СПАСИБО



ЗА ВНИМАНИЕ!