

Профилактика табакокурения

Вред курения для детей и подростков сложно преувеличить: подорванное здоровье, повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, рассеянное внимание. Все это приводит к плохой успеваемости в школе, к конфликтам в семье.

Когда ребенок начинает курить, у него появляются характерные признаки: страх быть разоблаченным, скрытность, частая смена настроения. Ребенок то вспыльчивый и грубый, когда ему хочется покурить, но нет такой возможности и у него приподнятое настроение, когда сигарету выкурил.

Ребенок не любит, когда мама убирает в его комнате или проверяет его портфель, ведь там могут быть спрятаны сигареты.

Приходя домой прячет глаза и сразу идет в ванную почистить зубы.

Постоянно жует жвачку или кофейные зерна, пользуется парфюмом, чтобы перебить запах.

Становится рассеянным и забывчивым.

Ребенок стал часто покашливать, особенно по утрам.

Советы родителям, чьи дети начали курить:

- Побеседуйте с ребенком в спокойной доброжелательной обстановке.
- Расскажите ему о том, как вам дорого его здоровье, и какой вред он наносит своему организму.
- Постарайтесь привести примеры из жизни общих знакомых.
- Попросите подростка рассказать, вам, почему он начал курить. И дальнейшую беседу стройте в зависимости от полученной информации.

Если ваш ребенок закурил первый раз, когда испытывал сильное волнение, и ему стало легче от выкуренной сигареты. Расскажите что никотин, попадая в организм через кровь, в первую очередь воздействует на кору головного мозга – отсюда, и расслабление. Но это только временное явление – при длительном курении это чувство человек уже не испытывает.

Если ваш ребенок закурил, что бы, быть в компании как все, напомните ему том, что вы его знаете как сильную личность. А волевой человек с легкостью справится с тем, что он отличается от других. Если ваш ребенок говорит, что курят все в классе и это круто, объясните, что сейчас круто быть спортивным и здоровым, курить вообще-то уже немодно.

Не стоит ругать ребенка, применять насилие или прибегать к крайним мерам: например заставлять ребенка выкурить сразу всю пачку сигарет. Это может вызвать сильнейшее отравление. А эти методы ребенок станет воспринимать, как негативное отношение к себе, и в следующий раз будет более тщательно скрывать свое пристрастие к табаку.

Как помочь ребенку избавиться от табакокурения:

Покажите сыну или дочери свое полное доверие, чаще говорите ему о своей любви.

Поддерживайте его во всех начинаниях, хвалите за успеваемость и пытайтесь наладить контакт.

Постарайтесь проводить с ним как можно больше времени, что бы занять и отвлечь его от мысли закурить. Ходите вместе на различные мероприятия, которые его интересуют. Проявите интерес к его увлечениям, чаще интересуйтесь его проблемами.

Попробуйте увлечь ребенка спортом. Ведь спортсменам категорически запрещается курить. Поэтому преданность ребенка какому-либо виду спорта может стать для него важным основанием для отказа от курения. Поведите своему сыну или дочке, каких успехов можно достичь, занимаясь, например, плаванием или большим теннисом. Разговор с тренером может принести наибольшую пользу в этом случае.

Не давайте ребенку скучать и бездельничать. Когда подросток все время занят полезным и интересным делом, он меньше всего думает о сигаретах. Ведь теперь он чувствует свою значимость и без них. А чем меньше курит человек, тем меньше никотина поступает в организм. Начинается процесс отвыкания, и курить хочется реже.

На этом этапе уже можно помочь и на практике.

Предложите ребенку, если ему все же хочется закурить:

- Прополоскать горло теплым отваром соды;
- Выпить стакан воды или фруктового сока;
- Съесть что-нибудь из овощей;
- Принять душ и хорошо растереть тело.

Можно воспользоваться рецептами народной медицины. Это и безболезненно и достаточно действенно.

Советы родителям по профилактике курения:

• Рассказывайте своему ребенку о пагубном влиянии сигарет на организм человека. Пусть он будет информирован раньше, чем захочет закурить.

• Следите за поведением ребенка, интересуйтесь его увлечениями и друзьями.

• Возложите на него часть обязанностей по дому, что бы он чувствовал свою ответственность и значимость. Это поможет ему и в дальнейшей взрослой жизни. Ведь он сам будет в будущем нести ответственность за свою жизнь и за свое здоровье.

• Предложите своему ребенку посещать полезные и интересные для него кружки и факультативы. Пусть его жизнь будет насыщена и разнообразна, тогда ему некогда будет думать о курении.

Бросьте курить, если вы сами курите. Этим вы на примере докажете, что курение вредно.