

## Рекомендации психолога

### Методические рекомендации родителям по профилактике табакокурения в семье

*Один из важных ресурсов, использование, которого позволяет повысить эффективность профилактической работы - взаимодействие с родителями. Как бы хорошо ни строилась профилактика табакокурения в учебном заведении, без поддержки семьи трудно достичь стойкого положительного эффекта. Семья и колледж по данной проблеме должны стоять на единых позициях.*

Прежде чем начать профилактическую работу в колледже, нужно проинформировать об этом родителей студентов, объяснить позицию колледжа по данной проблеме и заручиться их поддержкой. Это поможет избежать непонимания и вызванного им недовольства действиями учебного заведения. Информирование родителей лучше построить по следующей схеме:

проводится общее собрание родителей, и администрация колледжа рассказывает о намерении проводить профилактику табакокурения, разъясняет цели и задачи программы, говорит про ожидаемые результаты, отвечает на возникающие вопросы; затем собрание продолжается по группам, где куратор раскрывают суть программы, рассказывают о конкретных мероприятиях, пытаются привлечь родителей на свою сторону, заручиться их поддержкой. Такое собрание лучше проводить в конце учебного года, раскрывая перспективы работы колледжа на следующий год. Важно, чтобы собрание было тематическим, то есть именно по этой проблеме, что подчеркнет ее значимость.

На этом собрании хорошо обсудить следующие вопросы:

- выяснить позицию родителей по проблеме курения вообще и, в частности, подросткового курения;
- выяснить мнение родителей по поводу проведения профилактики табакокурения в колледже;
- готовность родителей включиться в работу;
- пожелания и идеи родителей по проблеме.

Организуя работу с родителями по проблеме курения, мы рекомендуем:

- провести диагностику, выявить позиции родителей: группа риска (курящие), родители-лидеры (ведущие здоровый образ жизни, занимающие активную антитабачную позицию, готовые включиться в профилактическую работу);
- организовать семинары по проблеме курения для родителей;
- организовать отдельную работу с родителями “группы риска”, предоставить им возможность получить социально-психологическую консультативную поддержку;
- организовать отдельные собрания родительского актива (родители-лидеры);
- провести мониторинг отношения родителей к проблеме табакокурения (проследить динамику изменения отношения родителей к проблеме).

## **Рекомендации родителям**

Красочная реклама табачных изделий, большое количество курящих, доступность табачной продукции – все эти и некоторые другие причины ставят проблему табакокурения достаточно остро. Будет профилактика табакокурения подростков и молодежи успешной или нет, во многом зависит от семьи. Что же надо знать, в чем разобраться, чтобы ваш ребенок не курил? Попробуем ответить на этот вопрос.

## **Табакокурение – это проблема**

Конечно проблема, никто с этим не спорит! Да, действительно, никто не спорит, но, как это ни странно звучит, не все родители считают, что курение - это такая уж страшная проблема. Мой ребенок курит? Это ужасно! Не смей курить! Но это внешняя, так сказать, рефлекторная реакция. А на самом деле: покуривает, плохо конечно, но, слава богу, не пьет и не колется, а курить пробуют все, и мы пробовали, никто от этого не умер, беседу, конечно, надо провести, поругать. На самом деле, от нашего отношения очень много зависит. Нам самим важно осознать, что табакокурение – серьезная проблема. Всем известно, что курить вредно, известно, почему вредно, но - посмотрите вокруг - количество 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 боятся все родители). Мы со всей серьезностью относимся к проблемам алкоголизма и наркомании, считаем, что профилактика в этой области необходима, но призываем также серьезно отнестись к проблеме табакокурения.

## **Мы - не курим**

Если мы хотим, чтобы ребенок не курил, мы и сами не должны этого делать. Родители несут ответственность за детей, в частности, эта ответственность предполагает осознанное отношение к своему поведению. Причем задумываться над тем, как мы себя ведем, следует еще до момента появления ребенка на свет. В идеале, ребенок 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 ребенок берет за образец поведение значимых взрослых и, уже повзрослев, 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**

Но в жизни часто бывает так, как бывает, а не так, как надо, и в число значимых взрослых подростка входят курильщики. Как следует поступать в этом случае?

Во-первых, не следует прятаться и пытаться скрыть дурную привычку, все равно не получится, подростки все чувствуют острее взрослых. Это не даст желаемого эффекта, но 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 следует честно поговорить с подростком, признать наличие у себя пагубного пристрастия, старшему подростку рассказать, как вы начали курить, объяснить, что хотели бы

пробовать бросить курить, и даже пробовали, но это оказалось очень сложной задачей. Таким откровенным признанием Вы не подорвете свой авторитет, а ваши отношения станут более доверительными.

Во-вторых, курящий член семьи должен уважительно относиться к остальным, ни при каких обстоятельствах не позволять себе курить в доме, в обществе некурящих, заставляя их дышать дымом. Не следует также разбрасывать по дому пачки сигарет, держать несколько пепельниц, тем более заполненных окурками. Кроме того, курящий человек должен демонстрировать уважение к некурящим и в обществе: не закуривать на улице при большом скоплении людей, курить только в отведенных для этого местах, не разбрасывать окурки, пустые пачки и т.д. Такое поведение показывает подростку, что “не курение” - нормальное поведение человека, а курение накладывает определенные ограничения, курильщики не являются хозяевами положения.

Если Вы решили бросить курить, это заслуживает всяческого уважения. Вы можете рассчитывать на поддержку близких, в том числе подростка. Конечно, нужно поделиться с ним своим решением, но не следует его активно вовлекать в этот процесс (особенно это касается младших подростков), так как такая ситуация может привлечь излишнее количество внимания к проблеме, и спровоцировать интерес.

Если же Вы курите и не считаете эту привычку такой уж дурной, Вам нравится процесс курения, вы считаете, что это красиво и стильно, Вы не можете требовать от подростка соблюдать запрет на курение. Будем последовательны в своих действиях и словах.

### **Правила для курильщиков**

Даже если никто из домашних не курит, у нас могут быть курящие друзья, поэтому в семье должны быть правила относящиеся к курению. Например, даже самые лучшие друзья не могут курить у нас дома.

### **Единая позиция семьи и школы**

Вас волнует проблема подросткового курения? Поинтересуйтесь, что делает школа для профилактики табакокурения. Если Вам повезло, и в школе проводится профилактическая работа, узнайте, что именно делается в школе, какова концепция и программа профилактической работы, какие цели ставит перед собой педагогический коллектив, проводя такую работу, и, самое главное, какое содействие Вы можете оказать школе в профилактической работе. Для успешности работы по профилактике курения подростков необходимым условием является общность позиций семьи и школы. Если Вы равнодушно относитесь к деятельности школы, направленной на профилактику курения, Вы можете спровоцировать аналогичную реакцию подростка, именно поэтому Ваша заинтересованность и поддержка повысит 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? Когда начинать? И о чем говорить? А может лучше не говорить об этом вообще? Говорить с ребенком, подростком о курении, конечно, нужно, но соблюдая 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, дальнейший разговор строить, апеллируя к знаниям и мнению ребенка;

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. Посмотрим, что можно сделать.

<b>Причины</b>	<b>Действия</b>
Из любопытства.	Постараться расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные и доступные подростку.
Чтобы казаться взрослее.	Подростка может не удовлетворять статус в семье: он уже вырос, а к нему относятся как к ребенку. Подкорректируйте свое отношение, подросток должен иметь обязанности в семье, нести ответственность за их выполнение. Кроме этого подросток должен получить больше свобод по сравнению с ребенком.
Подражая моде.	Моду на курение во многом формирует реклама. В ней образ курящего весьма привлекателен. Обсудите с подростком рекламу, научите его критично относиться к получаемой извне информации, расскажите, что во многих развитых странах курение не является модным, а курящие имеют ограничение в правах.
За компанию.	Оградить Вашего ребенка от компаний, подающих нежелательный пример, нереально, зато Вы можете научить ребенка самостоятельному мышлению, приучить нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой.

Все то, что поможет Вашему ребенку избежать вовлечения в табакокурение, еще не раз пригодится ему в жизни.

### **Если Ваш ребенок уже курит**

Вы узнали, что Ваш ребенок курит. Прежде всего, следует успокоиться, т.к. гнев никогда не помогает решить проблему. В такой ситуации неэффективно прибегать к скандалу и наказаниям, это может озлобить подростка и подорвать доверительность в отношениях. Лучше спокойно обсудить с подростком возникшую проблему, сказать, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией. Вам следует подобрать литературу по проблеме курения, ознакомиться с ней и познакомить с ней подростка. Не следует запугивать ребенка или предоставлять недостоверную информации. Четко заявите свою позицию относительно его курения, не отвергая при этом самого подростка, не отказывая ему в понимании и поддержке. Расскажите о возможностях преодоления вредной привычки. Вам надо набраться терпения, т.к. избавление от курения требует времени.

### **Фразы, которые не стоит произносить в разговоре с подростками**

<b>Реплика</b>	<b>Реакция</b>
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!!! Увижу с сигаретой – выгоню из дома!	Не смейте мне приказывать!!! Какая ерунда. Любопытно на это посмотреть.
Сигарета – это яд. Капля никотина убивает лошадь. Вот сейчас ты куришь, а потом начнешь пить и употреблять наркотики.	Это банально, к тому же я не лошадь. А что, можно попробовать.