

Как уберечь подростка от табака?

Автор: CRB

27.03.2015 11:58 -

Курение табака, потребление алкоголя и наркотических веществ подростками в настоящее время является одной из важнейших проблем здравоохранения, а также глобальной социальной и политической проблемой. Как известно, приобщение к вредным привычкам происходит очень рано. Средний возраст начала курения составляет 12 лет. Доля курящих увеличивается с возрастом.

В настоящее время в России среди подростков 16-17 лет курит каждый второй юноша и каждая четвертая девушка.

Привычка к курению развивается постепенно, начинаясь в молодом возрасте с пробных попыток курения от случая к случаю и постепенно формируясь в стойкую, регулярную привычку. Приблизительно уже с 10-летнего возраста наблюдаются случаи курения: от редкого (менее одного раза в неделю) до регулярного (каждодневного).

У детей, живущих в семьях, где кто-либо курит, вероятность того, что они станут курящими, как минимум в 2 раза выше, чем у тех, в семьях которых табак не употребляется, - родители оказывают значительное влияние на формирование привычек ребенка, его жизненных установок и будущего стиля жизни.

В связи с этим хочу дать несколько рекомендаций родителям - и, прежде всего, предостеречь от агрессивной реакции на курение ребенка. Такая реакция, как правило, не приводит к желаемым результатам и только нарушает доверительные отношения с ребенком и в дальнейшем исключает возможность эффективно влиять на его поведение. Родителям необходимо понять, что раннее начало курения может быть связано с их собственными ошибками в воспитании.

- Прежде всего, задумайтесь о конкретных причинах появления этой вредной привычки, а не пытайтесь сию же минуту пресечь ее строгим наказанием.
- Ознакомьтесь с доступной литературой, другими материалами и источниками, содержащими обоснованную информацию о вредном влиянии курения на здоровье, особенно на организм подростка, и донесите эту информацию до его сознания. Вместе с тем не следует давать подростку полной устрашающей информации.
- Создайте и берегите обстановку доверительности в отношениях с сыном или дочерью. Узнав о появлении вредной привычки, не унижайте подростка, не делайте вид, что вы его больше не любите. Выберите подходящий момент и в спокойной

Как уберечь подростка от табака?

Автор: CRB

27.03.2015 11:58 -

доверительной беседе попытайтесь обсудить с ним возникшую проблему.

- Запрет курения должен быть не только аргументирован научно, но и мотивирован житейски. При этом помните, что эмоциональный взрыв может привести к тому, что подросток замкнется, и помочь ему станет значительно труднее.

- Курение в подростковом возрасте нередко свидетельствует о неблагополучии в семье. В частности, это может означать, что ваш ребенок не удовлетворен своей ролью в семье, и ему нужно помочь почувствовать себя более взрослым.

- Обратите пристальное внимание на отношение подростка со сверстниками, старайтесь оберегать его от влияния курящих друзей.

- Помните, что поскольку причины курения вызревают постепенно, то преодолеть эту привычку удастся не сразу. Поэтому родителям надо запастись терпением, а не пытаться решить проблему решительным нажимом.

- Если вы сами курите, то задумайтесь, не явились ли вы примером для своего ребенка?

В экономически развитых странах мода на курение постепенно проходит. Сейчас в моде спортивный стиль, стройная фигура, регулярные занятия гимнастикой, культуризмом и другими оздоровительными процедурами. Курить не модно и не престижно. Курение может испортить не только здоровье, но и карьеру - все больше предпринимателей отказываются брать на работу курящих.

К сожалению, в нашей стране здоровье далеко не каждый ставит на первое место среди человеческих ценностей. Это объясняется рядом причин, которые действуют и поныне. Однако правильное отношение к здоровью, умение сохранить его вопреки жизненным трудностям и неблагоприятным обстоятельствам совершенно необходимо. Понимание ценности здоровья, умение поддерживать хорошее настроение и высокую работоспособность, нетерпимое отношение к разрушающим здоровье привычкам надо воспитывать с детства.