

В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЮ:

КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ КУРЕНИЯ И ВЕЙПИНГА

ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

ВАЖНО не начать!

важноненачать.рф

Наша памятка – в помощь вам, родители подростков!

Подростковое курение, особенно в форме вейпинга, продолжает оставаться серьезной проблемой для семьи, общества, государства. Согласно исследованию центра «Ромир», почти треть российских подростков в возрасте от 11 до 17 лет имеют опыт курения. Особенно тревожным является факт, что среди старших подростков (16–17 лет) около 45% время от времени или регулярно используют вейпы.



Почему подростки пробуют курить?

Подростки чаще всего начинают курить из-за влияния сверстников, желания казаться взрослее, любопытства, стремления следовать модному образу, интереса к новым необычным ощущениям.



Последствия курения и вейпинга для подростка

- Быстро развивается никотиновая зависимость
- Ухудшаются: память, концентрация внимания, общий тонус организма
- Повышаются риски сердечно-сосудистых заболеваний и болезней лёгких
- Вейпы опасны еще и тем, что пар, выделяющийся из нагретых жидкостей для вейпинга, содержит вредные химические вещества, которые могут вызывать повреждения дыхательных путей («болезнь вейперов»), ухудшить работу сердца и сосудов.



Как разговаривать с ребёнком о курении?

Основные правила общения:

- Начинайте разговоры о курении (не бойтесь их!) когда ребенку 7-8 лет
- Используйте поводы: кто-то курит в фильме, вы проходите мимо табачного магазина, рядом кто-то закурил и т.п.
- Короткие, но регулярные разговоры - лучше, чем длинные и редкие
- Не забывайте высказываться о негативных сторонах курения, его вреде и других проблемах, связанных с ним
- Интересуйтесь мнением ребёнка, выслушивайте его точку зрения, разговор - не должен быть вашим монологом
- Показывайте уважение к мнению и чувствам ребёнка
- Напоминайте ребёнку о значимости здоровья и ЗОЖ - как основного условия жизненного успеха

Какие вопросы ребёнок может задать?

Примеры вопросов и ответов:

– Почему ты сам куришь (курил), если это вредно?

Честно признайтесь, что начали курить по незнанию и слабости, что почти сразу поняли свою ошибку, однако зависимость сильнее вас, но вы боретесь и стараетесь бросить.

Или: «Да, я курил, но бросил, потому что понял, что мне это не нужно. Было сложно, и я не хочу, чтобы ты проходил через это. Лучше вообще не начинать. С зависимостью бороться очень тяжело».

– Герои фильмов и клипов курят, значит это круто?

Объясните разницу между экранным образом и реальной жизнью: на экране не показывают запах изо рта, кашель, жёлтые зубы и проблемы со здоровьем. В реальности – все курильщики хотели бы бросить. Для них это проблема, а не крутость.





– Правда ли, что вейпы безопаснее?

Нет, это заблуждение! Электронные сигареты также наносят серьезный вред здоровью. Хоть они и не содержат смолы, но в них есть никотин и химические соединения, способные вызвать рак, болезни легких, сердца и т.д. И они также вызывают сильную зависимость.

– Мои друзья используют электронные сигареты, в которых нет никотина. Это ведь безопасно?

Это не так. Даже если в жидкости нет никотина, там всё равно есть химические вещества, которые вредят лёгким, а пар может вызывать воспаления дыхательных путей. В вейпах могут быть тяжёлые металлы, искусственные ароматизаторы и другие вредные вещества.

– Почему некоторые люди курят всю жизнь и остаются здоровыми?

Да, есть люди, которые курят долго и как нам кажется, не имеют серьёзных проблем со здоровьем. Но нам это только кажется. Все курильщики сталкиваются с болезнями, просто некоторые из них проявляются не сразу.

– Как отказаться от сигареты, если друзья предлагают?

Главное – помнить, что это только твоё решение, и ты никому ничего не должен. Тебя не будут уважать и ценить больше, если ты закуришь. Ты – личность и ты можешь просто сказать: «Нет, спасибо» – и этого будет достаточно. Друзья – те, кто уважает твой выбор.

– Одна сигарета — это уже вред или нет?

Да, даже одна сигарета наносит вред. Может, ты этого сразу не почувствуешь, но уже с первой сигаретой организм получает токсичные вещества, а мозг – дозу никотина, который может вызвать зависимость. Многие люди начинали с одной сигареты, думая, что ничего страшного, а потом не могли остановиться.



Как реагировать, если вы узнали, что ребёнок уже начал курить?

Предлагаем программу «Семь шагов»:

1 шаг

Готовим комфортную среду для разговора

Не начинайте разговор, если вас «душат» эмоции. Разговор получится только если вы спокойны и позитивно настроены, а ребенок внутренне готов к диалогу и обсуждению этой непростой для него темы.

2 шаг

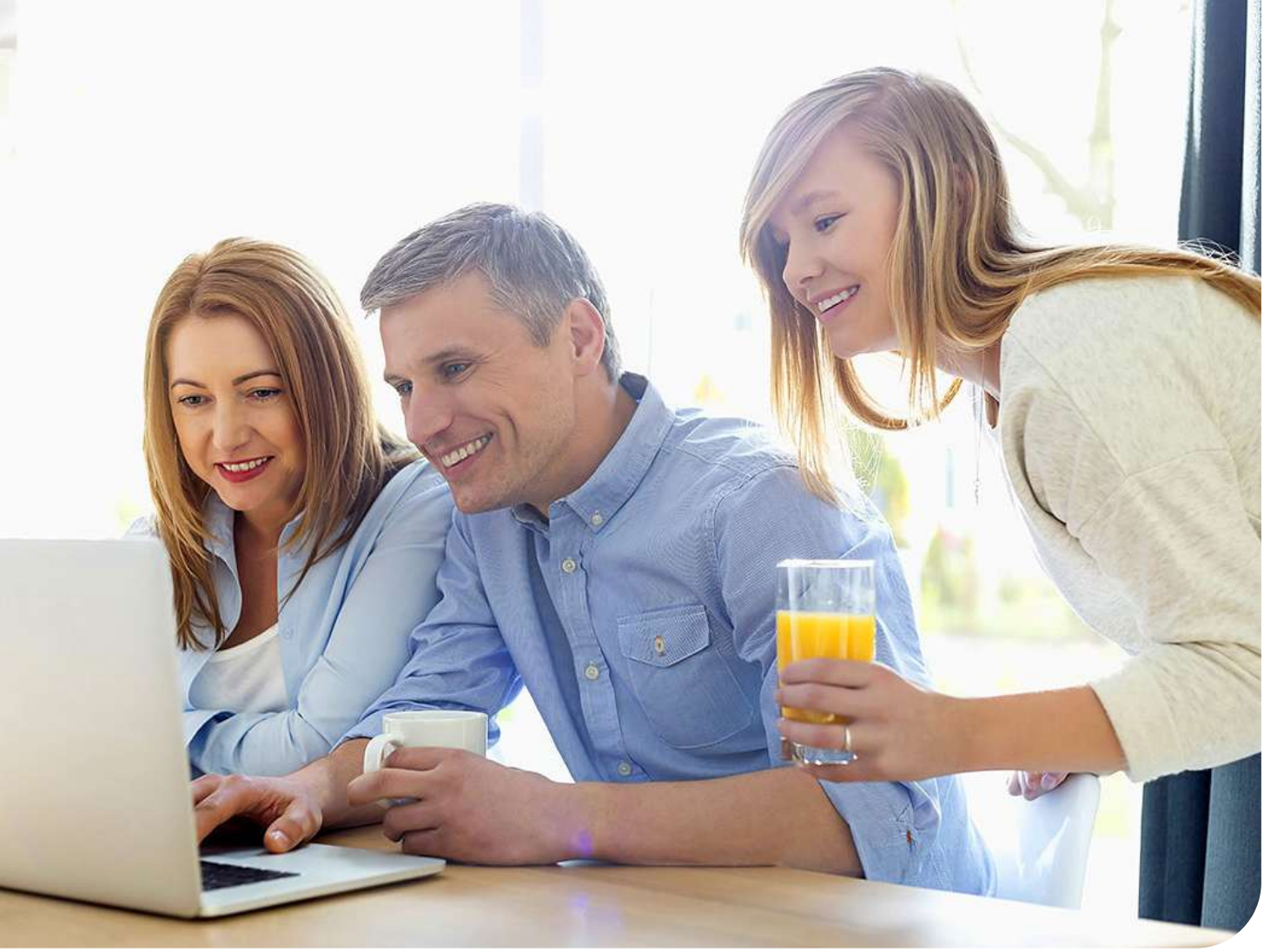
Устанавливаем атмосферу доверия и взаимопонимания

Выберите для разговора подходящее время и место. Обсудите это с ребенком. Ребенок должен почувствовать ваше искреннее желание выслушать и помочь.

3 шаг

Готовимся к беседе, оцениваем ситуацию

Заранее продумайте, что будете говорить. Оставайтесь спокойными и благожелательными. Оцените насколько комфортно ребенку в начале беседы, готов ли он к дальнейшему разговору.



4 шаг

Помогаем понять мотив начала курения

Помогите подростку понять, почему он закурил, какую потребность он пытается удовлетворить с помощью курения. Это очень непросто и при необходимости – обратитесь к специалисту. Потом займитесь поиском других путей удовлетворения этой потребности.

5 шаг

Обсуждаем последствия курения

Расскажите ребенку о последствиях курения во всех формах, помогите ему увидеть, что курение не решает проблемы, а создает их. Предложите ему свою поддержку с использованием всех возможных ресурсов.

6 шаг

Ставим позитивные цели

Вместе определите цели ребенка (успехи в школе, авторитет в группе, другие) и средства их достижения (самовыражение вместо курения). Завершите разговор на позитивной ноте, выразив уверенность в успехе – отказе от курения.

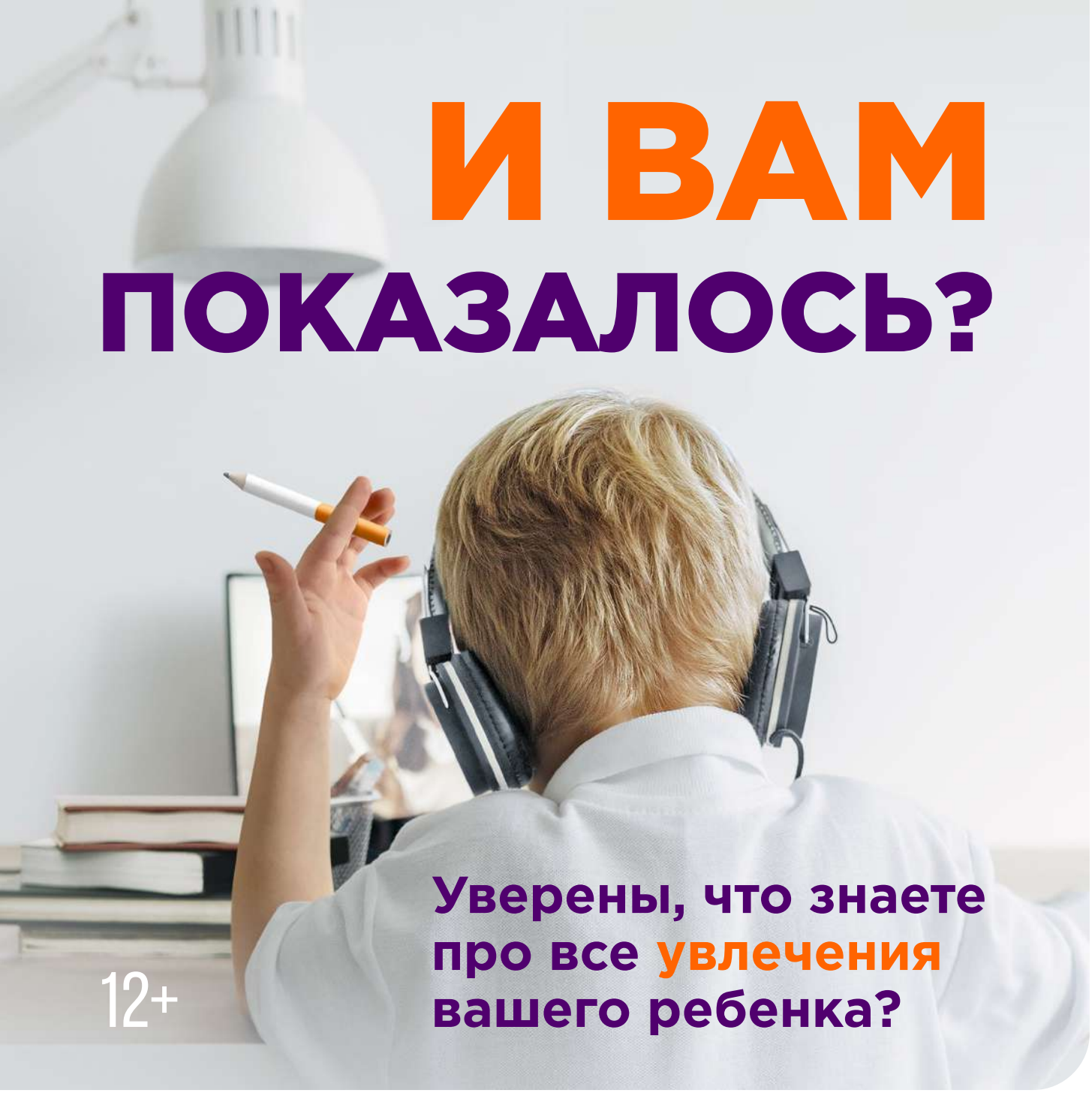
7 шаг

Продолжаем поддерживать, не забывая про постоянную коммуникацию

Продолжайте уделять внимание и оказывать поддержку, но без излишней опеки. Помните, что перемены требуют времени и усилий. Поддерживайте оптимистичный настрой. Не оказывайте давления и не торопите.



И ВАМ ПОКАЗАЛОСЬ?



12+

Уверены, что знаете про все увлечения вашего ребенка?

Помните! Семейная профилактика подросткового курения строится исключительно на доверительных отношениях родителя с ребенком. Как сохранять контакт с ребенком? Как сберечь свой родительский авторитет? Куда обратиться за бесплатной помощью по вопросам профилактики подросткового курения? Ответы на эти и другие важные вопросы вы найдете на нашем сайте:
важноненачать.рф

ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ
ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

ВАЖНО не начать!

МОО «Общественный Совет по проблеме подросткового курения»

E-mail: sovet@osppk.spb.ru

важноненачать.рф

Общественный Совет
по проблеме
подросткового курения

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ