

Как объяснить ребёнку, что курить вредно



О вреде курения знают все. Поэтому оградить своих чад от самоуничтожения хочет, пожалуй, каждый родитель. Однако донести до подрастающего поколения такую, казалось бы, простую вещь удаётся не каждому. Почему? Одним не хватает аргументов, другим — убедительности, третьим — авторитета.

Откуда дети узнают о курении

Согласно статье 16 Федерального закона от 23.02.2013 г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на территории РФ запрещены реклама, спонсорство и стимулирование продаж табака. А реализация табачных изделий осуществляется из закрытых боксов таким образом, чтобы никто и тем более дети не видели, какая продукция там выставлена. Думаю, многие заметили, что современные фильмы, в том числе и зарубежные, не содержат сцен курения. Так откуда дети чаще всего узнают о существовании табачной продукции? Совершенно верно, от окружающих!

Поэтому в первую очередь именно родители не должны быть рекламой этого глупого, бессмысленного и вредного занятия. Дело в том, что ребёнок следует примеру, а не словам. Часто можно видеть, насколько

похожими на своих родителей вырастают дети, даже те, кто крайне не согласен с их образом жизни. Действительно, легче ответить на вопрос ребёнка: «А почему тот дядя курит?», чем на вопрос: «А почему папа курит?». Или и того хуже: «Почему куришь ты?». Про того дядю можно сказать, что он чего-то не знает или болен, но сказать такое про отца или мать значит подорвать авторитет родителя. Дети так устроены, что не понимают, как умный человек одновременно может быть в чём-то глуп. Если ребёнок принял кого-то за авторитет, то все его действия автоматически становятся правильными и достойными подражания. Но стоит раз промахнуться, то либо в глазах ребёнка человек теряет авторитет, либо неправильный поступок включается в список «позволено».

Не стоит дожидаться момента, когда ребёнок уже перейдёт в подростковый возраст или вы его случайно обнаружили за курением. Лучше с самого детства погружать детей в здоровую, интересную среду. Как можно раньше начинайте выезжать в места, где собираются семьи, разделяющие ваши ценности здорового образа жизни. Тогда ребёнок с неосознанного возраста будет видеть, что вокруг много адекватных здоровых людей. И для него это будет нормой. Возможно, здесь у него появятся друзья, и благодаря интернету они смогут друг друга поддерживать на расстоянии. Важно помочь ребёнку в раннем возрасте обрести круг единомышленников. В этом случае в будущем он будет тянуться к более здоровым ребятам.



Главная роль родителей — это привить правильные и высокие ценности своим детям! Именно они во многом будут определять ход его

дальнейшей жизни. Ребёнок должен понимать, что быть здоровым — это норма, а курить — ненормально ни при каких обстоятельствах.

Как объяснить детям дошкольного — среднего школьного возраста о вреде курения

Когда мы говорим о детях, важно понимать о каком возрасте идёт речь. Поскольку ребёнок трёх лет и ребёнок двенадцати — это «небо и земля». А юноше лет восемнадцать такие элементарные вещи не объясняются родителями, так как он уже достаточно сформированный человек.

Если мы имеем дело с ребёнком до 6 лет, то здесь всё должно быть однозначно. Всем известно стихотворение «Что такое хорошо и что такое плохо». Это типичное детское мышление — никакой адвайты, всё разграничено. Отрицательный персонаж отрицательный до конца, положительный не делает дурных поступков. Когда хорошо усвоено это разграничение, к 6–7 годам у детей появляется понимание причинно-следственных связей. Ребёнок может проследить, например, по каким причинам персонаж из хорошего превращается в плохого и наоборот. Для объяснения ребёнку, что делать нельзя, нужно поступить наоборот: рассказать ему, как делать правильно. Это частая ошибка, когда родитель подробно и эмоционально объясняет, как делать не надо, при этом не понимая, что даёт детальную инструкцию к действию. Поэтому нужно максимально переместить внимание ребёнка в позитивную сторону. Вместо: «Не поступай так, не ходи туда», нужно говорить: «Сделай так, иди сюда».

Когда ребёнок подрастёт к 7 годам, ему можно начать объяснять негативные последствия действий. А до этого возраста огромную роль в его жизни занимает игра, то есть моделирование ситуаций. Поэтому наиболее эффективным будет не объяснять словами, а преподнести информацию в игровой форме. Также действенным может оказаться и мультик, правда, мультик качественный! Например, в мультфильме «Ну, погоди!» волк практически всегда с папиросой. Более того, показана полная инструкция, как и где её достать: волк пинает урну, с мусором из неё высыпается бычок, который он и прикуривает. Очевидно, что этот мультик показывать не стоит — скорее всего, получите обратный эффект. Хорошим примером мультика может послужить лента «Тайна едкого дыма» (проект «Общее дело»), которую можно показать старшим дошкольникам и ученикам младших классов.

Если в раннем возрасте детям нужно делить всё на хорошее и плохое, что-то запрещать, что-то разрешать, быть достаточно авторитарным родителем, то начиная с 6–7 лет необходимо начать формировать дружеские отношения. Ребёнок уже может объяснить, почему он так считает или делает определённые вещи, и это может быть вполне разумным толкованием. Переход на дружеское доверительное общение важен для выстраивания дальнейших отношений, формирования адекватной привязанности, исходя из которой ребёнок будет прислушиваться к советам родителей. Таким образом, с детьми от 7 до

10–11 лет можно проводить серьёзные беседы о вреде курения, показывать видео и печатные материалы.

Как объяснить подростку, что курить вредно

Гораздо труднее обстоит дело с подростками — детьми, вступившими в пубертатный период, или период полового созревания. Особенно это сложно для родителей, которым не удалось установить доверительных отношений с ребёнком. В это время гормоны влияют на его поведение, сильно развит эгоцентризм. Подросткам кажется, что мир крутится исключительно вокруг их персоны, все чувства и заботы обретают значение планетарного порядка, что в мире именуется юношеским максимализмом. К великому сожалению, сейчас общество не диктует правила поведения для этой категории, всячески подпитывая развитие нездорового отношения к миру и себе. Более того, современные тенденции направлены на как можно долгое удерживание подростков на этом уровне сознания. Поэтому можно увидеть 30–35 летних «подростков» с соответствующим поведением, нежеланием нести ответственность и потаканием своим страстям. Вернёмся к нашей теме.

На подростков всё же можно оказывать влияние, но делать это следует деликатно и осторожно. Нужно понимать, что зачастую дети курят от желания показаться взрослыми или от безделья. А в массе своей курение не так модно. Модно быть спортивным. Однако если ребёнок чувствует себя одиноким, у него нет увлечений, родителям всё равно, где он пропадает целыми днями, чем живёт и интересуется, скорее всего, он закурит с такими же беспризорниками со двора. Если ребёнок уже закурил, а у родителей нет на него влияния, то можно обратиться к представителю «Общего дела» в вашем регионе с просьбой провести в школе, где он учится, беседы о здоровом образе жизни. Также можно обратиться к человеку, с которым у ребёнка сложились доверительные отношения, и попросить оказать содействие. Представители центра Аллена Карра, автора книги «Легкий способ бросить курить», советуют при объяснении детям о вреде курения делать упор на то, что их обманули табачные корпорации, которые просто хотят больше заработать, и не заинтересованы ни в их здоровье, ни крутости. Имеет смысл объяснить, из чего состоит сигарета, что в неё специально добавлены химические компоненты, вызывающие наркотическую зависимость. И делается это преднамеренно с целью увеличить выручку корпораций. На этот счёт также есть фильм с Расселом Кроу «Свой человек», основанный на реальных событиях. Стоит делать акцент на бессмысленности курения, нежели на его вреде.



Повторюсь, что легче предупредить курение, чем вести беседы с уже курящим подростком. Профилактикой могут быть различные ролики, беседы, поощрение спортивных предпочтений, встречи с интересными людьми, ведущими здоровый образ жизни. Хочется подчеркнуть, что у курящих родителей нет шансов объяснить ребёнку, что курить неразумно. Ведь вред происходит не только от самостоятельного курения, но и от пассивного вдыхания дыма. Как отец может рассказать детям о вреде курения, если он сам их травит ежедневно? Более того, у детей курильщиков может развиваться зависимость, и в будущем пассивное курение заменится активным, просто потому, что рядом нет курящего отца, и справляться с зависимостью нужно самому.

Напоследок у меня просьба к родителям — обязательно делайте замечания людям, которые курят рядом с вашими детьми. Это абсолютно нормально — защищать здоровье своих родных и близких. Дети будут видеть вашу реакцию и знать, что вы о них заботитесь, и в их сознании закрепится, что курение это то, от чего нужно оберегать себя и других.