**Методические рекомендации родителям по содействию подросткам** **в отказе от табакокурения**

Табачная зависимость – хроническое рецидивирующее заболевание. Резкое прекращение курения усиливает симптомы отмены, они начинаются в течение нескольких часов после последней сигареты, достигают максимума через несколько дней и в типичных случаях продолжаются до четырех недель, хотя возможны значительные [вариации](http://pandia.ru/text/category/variatciya/). Большинство бросивших курить срываются в течение первой недели, когда симптомы отмены достигают пика или приближаются к нему.

Повышенный риск рецидива имеют курильщики, которые:

- имели выраженные симптомы отмены при предыдущих попытках отказа от курения,

- курили более 25 сигарет в день,

- имели проблемы с тем, чтобы не курить в тех местах, где это запрещено,

- курили больше утром,

- выкуривали первую сигарету вскоре после пробуждения,

- курили даже во время постельного режима по поводу болезни,

- глубоко затягивались.

Перечисленные характеристики, очевидно, касаются высокой степени зависимости от никотина. Разумеется, чем более выражена зависимость, тем труднее процесс отказа от курения, и тем более вероятен рецидив.

Общаясь с подростком, который недавно прекратил курение, важно стремиться усилить его желание остаться некурящим, обсудить с ним преимущества отказа от курения, по возможности помочь в решении проблем, которые обнаруживаются на фоне прекращения курения.

Следует активно инициировать обсуждение следующих тем:

- Выгоды, в том числе потенциальные, которые можно извлечь из прекращения курения.

- Любые успехи, которые уже достигнуты в отказе от курения (длительность некурения, уменьшение проявлений отмены никотина).

- Возникшие проблемы или прогнозируемые трудности поддержания некурения (например, депрессия, увеличение массы тела, другие курильщики в доме или в окружении клиента).

Можно порекомендовать подростку постоянно иметь под рукой список преимуществ отказа от курения (см. выше) и использовать его как [инструмент](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/220.php) поддержания изменений. Можно также, исходя из потребностей и интересов подростка, посоветовать ему создать систему вознаграждений, самопоощрений.

Для девушек может быть актуальным страх набрать лишний вес после отказа от курения. Более того, многие исследования указывают, что стремление контролировать массу тела выступает в качестве ведущего мотива курения у значительной части девушек. Необходимо сказать о том, что вес после прекращения курения действительно может несколько увеличиться (правда, чаще это бывает у людей с очень большим стажем курения), однако вскоре все равно нормализуется, особенно если увеличить физическую активность. Им нужно подчеркнуть также, что строгая диета в процессе прекращения курения не всегда является положительным фактором, поскольку может увеличивать вероятность срыва.

Особое место в отношении подростков имеет вопрос о социальной поддержке. В то время как наличие социальной поддержки у взрослых повышает вероятность успешного прекращения курения, то у подростков оно может оказать нежелательный эффект. Например, подростки, участвующие в группах по прекращению курения, обычно менее успешны в попытках бросить курить, что объясняется в первую очередь возрастной спецификой. К счастью, влияние сверстников, характерное для раннего подросткового возраста, ослабевает к старшему подростковому возрасту.

Программы прекращения курения среди подростков должны учитывать влияние родителей.

***Работа с родителями курящих подростков***

Исследования показывают, что число курящих родственников в семье достоверно связано с курением [школьников](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/83.php). Так, в семьях, где нет курящих, пробовали закурить 50,4 % [мальчиков](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/215.php) и 18,1 % [девочек](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/216.php); в семьях, где курят три и более родственника - 85% мальчиков и 37,5 % девочек. Сходная тенденция прослеживается и в отношении продолжающих курить: в семьях, где нет курящих родственников, курит 18,2 % мальчиков и 6 % девочек, тогда как в семьях, где имеется три и более курящих родственника, - 57,4 % мальчиков и 32,5 % девочек.

Работа с родителями учащихся должна проводиться как в плане помощи им в отказе от табакокурения (на информационном уровне), подчеркивании важности этого шага для здоровья и последующего благополучия их ребенка, так и в плане инструктирования их о методах семейной [педагогики](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/261.php), позволяющей снизить риск приобщения ребенка к вредной привычке или отказаться от нее, пока она не обрела формы зависимости.

Семейные ценности – главный фактор предотвращения употребления ребенком табака, алкоголя и наркотиков. Родительская миссия - помочь ребенку сделать правильный выбор, не ошибиться, особенно когда дело касается этих отрицательных явлений, научить сопротивляться провоцирующим предложениям со стороны. Семейные традиции дают Вашему ребенку самый простой способ сказать ровесникам "НЕТ!" в ответ на приглашение покурить, выпить или принять наркотики.

Родителя должны знать, что есть два основных способа поддерживать здоровый образ жизни ребенка: стимулировать его участие в разных [видах деятельности](http://pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/), не заставляя его всегда побеждать, и делать вместе со своим ребенком как можно больше дел. Дети очень ценят время, проведенное с родителями. Родителям важно помнить, что [ребенок](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/217.php) – это [праздник](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/271.php), который *пока* с тобой.

Ниже предложены материалы, которые можно предложить родителям на родительском классном собрании, в индивидуальной беседе или в виде раздаточного материала.

**ЕСЛИ ПОДРОСТОК НАЧАЛ КУРИТЬ**

С удивлением и возмущением вы узнали, что ваш сын или дочь курит. Для вас это неожиданность. Первая мысль, которая приходит в голову - строго наказать, запретить раз и навсегда, чтобы это никогда не повторилось. Однако не будем спешить.

**1. Является ли наказание средством борьбы с курением?**

Многие родители думают, что чем строже наказание за курение, тем лучше оно подействует. Однако это далеко не так, наказание ожесточает ребенка, разрушает доверительные отношения с родителями, вызывает обиду, но отнюдь не всегда приводит к отказу от курения. Это знают все сторонники "жестких" методов: за одним наказанием последует другое, еще более суровое, и т. д. Но подросток продолжает курить.

*Наказание не устраняет причин раннего курения! Оно только наносит ущерб доверию ребенка к родителям.*

**2. Следует ли пугать последствиями курения?**

Обнаружив, что ребенок курит, родители, как правило, стремятся срочно проинформировать его о вреде курения. При этом, желая немедленно достичь нужного эффекта, наряду с полезной, важной для подростка информацией, дают неактуальную. Например, говорят о пагубных последствиях курения в далеком будущем: через 50 лет у тебя будут рак, больное сердце, плохой цвет лица... Такая отсроченная на десятки лет "расплата" не производит на подростка ожидаемого впечатления. Далекое будущее представляется ему очень смутно.

Нередко родители прибегают к недостоверной, но запугивающей информации, например: "Если ты будешь курить, у тебя выпадут [волосы](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/19.php) и зубы"; "Ты станешь умственно неполноценным" и т. д. Такая информация, конечно, пугает подростка и, если он мнителен, может привести к нарушению психики - вызвать постоянный страх за свое здоровье. Вместе с тем, со временем подросток удостоверится в ложности этих сведений (ведь СМИ [доступны](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/202.php) всем) и потеряет доверие к родителям не только в связи с проблемой курения.

*Не надо запугивать подростка, информация о вреде курения должна быть достоверной и актуальной.*

**3. Почему подростки нарушают запрет на курение?**

Подросткам запрещено курить. Это правомерное требование должно соблюдаться во благо самих детей. Однако этот справедливый запрет нарушается подростком при наличии ряда условий:

- когда запрет носит внешний, формальный характер: нельзя курить дома или в [школе](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/84.php), а на улице, во дворе - можно, там никто не сделает замечания.

- когда запрет не мотивирован. Часто взрослые не берут на себя труд обосновать свои требования. Как, например, в таком диалоге: "Курить нельзя" - "Почему?" - "Потому, что нельзя"... Такое "обоснование", может быть, удовлетворит младшего школьника, но не подростка, склонного анализировать высказывания взрослых.

- когда запрет имеет "несправедливый" характер. Нередко и родители, и учителя взывают к "взрослости" подростка, требуя от него самостоятельности в поступках и принятии решений. И в то же время курят при нем, тем самым наглядно демонстрируя ту "пропасть", которая отделяет "настоящих" взрослых от "ненастоящих". Открытое курение взрослых подростки воспринимают как возрастную привилегию, курение делается в их глазах мате­риальным атрибутом взрослости.

*Курение родителей и учителей в присутствии подростков недопустимо! запрещение курения для подростков должно быть обосновано и мотивировано.*

**4. Какое влияние оказывают курящие родители на начало курения детей?**

На вопрос: "Будет ли курить ваш ребенок?" - большинство опрошенных курящих родителей ответили отрицательно. К сожалению, [статистика](http://pandia.ru/text/categ/nauka/43.php) говорит о другом: 80% курильщиков выросли в семьях, где родители курили. Следовательно, родители нередко не осознают своего "вклада" в приобщение детей к курению и другим вредным привычкам.

С самого раннего возраста ребенок видит в доме красивые коробки сигарет, зажигалки, пепельницы, нередко играет с ними. Он видит своих родителей и их гостей курящими и исподволь привыкает к табачному дыму. Ребенок стремится подражать родителям, перенимает их реальное бытовое отношение к курению, которое не соответствует словам о вредности этой привычки.

*Взрослые не уронят своего*[*авторитета*](http://pandia.ru/text/category/avtoritet/)*, если откровенно признаются детям в своей слабости: сами они курят потому, что не в силах избавиться от этой пагубной привычки. это создаст у детей правильное отношение к курению и повысит доверие к родителям.*

[Получить полный текст](http://pandia.ru/text/categ/nauka.php)

**5. Что делать, если подросток все-таки начал курить?**

- Прежде всего, задуматься о конкретных причинах появления этой вредной привычки, а не пытаться сию же минуту пресечь ее строгим наказанием.

- Ознакомиться с доступной [литературой](http://pandia.ru/text/categ/nauka/124.php), другими материалами и источниками, содержащими объективную информацию о вредном влиянии курения на здоровье, особенно на организм подростка, и донести эту информацию до его сознания. Вместе с тем не давать подростку ложной устрашающей информации.

- Создать и беречь обстановку доверительности в отношениях с сыном или дочерью. Узнав о появлении вредной привычки, не унижать и не наказывать подростка, не делать вид, что вы его больше не любите. Выбрать подходящий момент и в спокойной доверительной беседе попытаться обсудить с ним возникшую проблему. Помните, что эмоциональный взрыв может привести к тому, что подросток замкнется и помочь ему станет значительно труднее.

- Запрет на курение должен быть не только аргументирован научно, но и мотивирован житейски (например: «Подумай, сколько всего тебе нужного ты мог бы купить на те [деньги](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/266.php), что уходят на курение»).

- 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.

- Обратить пристальное внимание на отношения подростка со сверстниками, стараться оберегать его от влияния курящих друзей.

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

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

**6. Что отвечать на вопрос "Почему же взрослые курят, если это так вредно?"**

Когда говоришь подростку, что курить вредно, часто слышишь в ответ, что это неправда, так как курят многие взрослые, в частности учителя и врачи, и что нередко курящие доживают до преклонных лет. Почему же курят взрослые и сказывается ли курение на продолжительности жизни?

К сожалению, среди взрослого населения нашей страны курят около 50% [мужчин](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/89.php) и 10% [женщин](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/42.php). Большинство из них начали курить с детства. Почти 80% взрослых курильщиков хотели бы бросить курить и делали такие попытки, но безуспешно. Из регулярно курящих немногим более чем 20% удается бросить курить, поскольку у курящего слишком большая зависимость от сигареты и он становится ее рабом. Такая зависимость от табака наиболее выражена у начавших курить с детства. Весьма характерно, что к концу учебы в институте более половины курящих студентов хотели бы бросить курить из-за ухудшения здоровья - и это в период расцвета, когда человек имеет все возможности быть здоровым, когда у него впереди самые интересные, самые плодотворные годы.

То, что курение не сказывается на продолжительности жизни, - иллюзия, миф. Просто срабатывает [психологическая](http://pandia.ru/text/categ/nauka/449.php) закономерность: человек запоминает только хорошее, например, долгую жизнь близкого человека, который курил. В действительности курящие доживают до старости редко, но такие случаи бросаются в глаза и действуют успокаивающе на курящих.

Если у подростка курят родители или хорошие знакомые, то целесообразно обсудить с ними проблему курения. Ответ, как правило, однозначен - это вредная привычка, от которой не удается избавиться. Конечно, среди курящих встречаются и "самоубийцы", не верящие во вред табака и надеющиеся, что их не коснется драма последствий курения - развитие хронических заболеваний и преждевременная смерть. Такие люди похожи на тех, кто перебегает улицу в неположенном месте или на красный свет. Иногда это удается...

Иногда люди начинают курить будучи взрослыми. Причины этого разные, но часто это влияние окружающих. Так что курящие приносят тройной вред - себе, окружающим (пассивное курение) и тем, кого [вовлекают](http://pandia.ru/text/category/vovlechenie/) в курение.

***Советы по содействию своему ребенку в отказе от курения:***

- Обеспечьте подростка несладкой жева­тельной резинкой, мятными таблетками, фруктами и овощами, чтобы он мог заме­нить ими сигарету, в те моменты, когда возникнет настойчивое желание заку­рить.

- Укрепляйте подростка в стремлении бро­сить курить регулярным упоминанием о понятии "количество здоровья". Успех означает приобретение контроля над од­ним из важнейших аспектов жизни. Успех в борьбе с курением в дальнейшем облегчит подростку принятие других важных решений.

- Убедите подростка не отчаиваться в случае неудачи. Многим курильщикам требуется несколько попыток, прежде чем им удается избавиться от пагубной привычки.

- Напомните подростку о его задачах и целях в жизни и о том, что сигареты просто могут помешать достижению этих целей. Отказ от курения должен рассмат­риваться подростком как важная задача и удачная возможность проявить себя, за которую стоит побороться.

Только в качестве раздаточного материала (можно после родительского собрания) используется предлагаемый ниже информационный лист для родителей "Знать, чтобы уберечь". Утверждения в этом листе довольно жесткие, способные вызвать у родителей гамму неприятных чувств. Поэтому раздавать эти листы нужно только в случае риска массового употребления ПАВ в данном классе, предваряя раздачу ссылкой на то, что ученые - [психологи](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/259.php) составили перечень семейных факторов, влияющих на обращение ребенка к психоактивным веществам.

*ВЫ МОЖЕТЕ СПРОВОЦИРОВАТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ К УПОТРЕБЛЕНИЮ ТАБАКА, АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ, ЕСЛИ:*

- Никогда не сидите за совместной трапезой всей семьей.
 -  Никогда не организуете семейные поездки (еженедельно, ежемесячно, ежегодно), которых [дети](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/212.php) ждали бы с нетерпением, как семейной встречи.
 -  Говорите с детьми, не слушая их.
 -  Наказываете детей в присутствии других и никогда не хвалите их, чтобы подкрепить их хорошее поведение.
 - Всегда решаете проблемы ваших детей и /или принимаете решения за них.
 -  Возложили ответственность за нравственное и духовное воспитание детей на школу.
 -  Никогда не позволяете своим детям испытывать холод, усталость, разочарование и т. д.
 -  Часто угрожаете своим детям наказанием.
 -  Всегда помогаете ему выпутываться из сложных ситуаций и не способствуете тому, чтобы он принимал ответственность на себя.
 -  Не поощряете детей к выражению своих чувств (высказыванию своих эмоций), например, злости, грусти, страха и т. д.
 - Чрезмерно опекаете и не учите их значению слова “последствия”.
 -  Заставляете детей чувствовать, что их ошибки – это непоправимые грехи.
 -  Никогда не доверяете своим детям

Подытоживая, отметим, что борьба с курением в подростковом возрасте будет эффективной лишь при условии комплексного подхода, включающего как социально-психологические, информационные и другие немедикаментозные методы, так и поддерживающие меры (обеспечивающие устойчивость достигнутых успехов в отказе от курения).