

## **Как говорить с детьми о вреде курения**

Методическая разработка к Дню отказа от курения.

**Целевая группа:** Родители учащихся 3-11 классов.

**Цель:** воспитание отрицательного отношения к курению у детей и подростков.

**Задачи:**

- актуализировать важность вопросов профилактики зависимостей у детей и подростков;
- информировать о возможности применения приемлемых воспитательных приемов.

**Форма проведения:** родительское собрание.

**Продолжительность:** 15-25 минут.

### **Ход проведения.**

#### **1. Вводная часть.**

Уважаемые родители, мы все заинтересованы в том, чтобы наши дети росли здоровыми, без вредных привычек и пристрастий. Сегодня мы вновь хотим поговорить о вреде курения и о том, как донести эту мысль до вашего ребенка. В сотый раз сообщать подростку о том, что курить вредно, это непродуктивно. Привычные фразы воспринимаются как фоновый шум и не привлекают к себе внимание. Предлагаем родителям поменять тактику в этом вопросе, тогда, возможно, Ваш ребенок вас услышит и сделает правильный выбор.

#### **2. Основная часть.**

##### **2.1. Чем раньше, тем лучше.**

Чем раньше вы начнете «антитабачную» кампанию в вашей семье, тем лучше. В помещении, где накурено, обращайтесь внимание на неприятный запах, на то, что дышать здесь трудно и противно. Учите ребенка ценить свежий воздух и выказывать признаки отвращения и брезгливости при виде табачных изделий. Цель данного поведения – привить ребенку отрицательную реакцию на вид сигарет, на запах табачного дыма, на вид курящих людей. Начинать это делать необходимо до того, как ребёнок пойдёт в школу. В беседе с младшим школьником нужно подчёркивать отрицательные качества курящих людей, разъясняя, что курящие – это «рабы вредной привычки», от которой они с радостью бы избавились, если бы имели достаточно воли и самообладания.

Такие меры воздействия достаточны для младших ребят. А что делать родителям детей постарше?

## **2.2. Ваш пример - лучший аргумент.**

Слова курящего родителя ребенок не воспринимает всерьез. Слова, не подкрепленные действием, не имеют никакого смысла для ребенка. Если папа курит, значит, в этом что-то есть. Ведь не будет же взрослый умный человек делать что-то во вред себе? Поэтому или бросайте курить, или откровенно поговорите с ребенком, что хотели бы бросить, но не получается, не так это просто. Можете рассказать ему о тех неприятных лично для Вас ощущениях, которые сопровождают курение. Будьте искренни со своими детьми. Заодно ребенок на вашем примере поймет, что легко начать курить и очень сложно отказаться от этой привычки.

## **2.3. Запретный плод сладок.**

Все, что запрещено, манит с удвоенной силой. Говорят, что если бы в эдемском саду змей был под запретом, Адам съел бы и его. Так и с курением. Недостаточно просто сказать «Курить нельзя, потому что я тебе это запрещаю». Попробуйте рассказать подробнее, почему вы так относитесь к курению. Фразы «Тебе нельзя, ты еще маленький», «Подрастешь – узнаешь» напрямую провоцирует ребенка начать делать то, что запрещают, в данном случае курить. Ведь он желает почувствовать себя достаточно взрослым и самостоятельным уже сейчас. Значит, если подросток курит, то он уже не маленький, ему можно, он уже подрос и все узнал.

## **2.4. Сохраняйте спокойствие.**

Если выяснилось, что Ваш ребенок уже курит, кричать, ругаться и топтать ногами бесполезно. Дети из чувства протеста продолжат начатое дело. Лучше попробуйте выяснить, зачем он это делает.

Специалисты ВЦИОМ провели опрос среди курильщиков, начиная с 14-летнего возраста, выясняя причины курения.

Вот какие причины называли «курильщики»:

1. Потому что все вокруг курят – 22 %;
2. Для удовольствия – 24 %;
3. Чтобы сделать перерыв в работе – 24 %;
4. Чтобы отвлечься от неприятных мыслей – 30 %;
5. Чтобы расслабиться – 33 %;
6. Чтобы поддержать компанию – 34 %;
7. Чтобы снять напряжение – 38 %;
8. Чтобы казаться взрослее – 18 %;
9. По привычке – 50 %.

Как видно из опроса, причины под номерами 1,6,8 объясняются низкой самооценкой респондентов. Девушки могут начать курить из кокетства, парни – чтобы не быть «белыми воронами». В любом случае ваша задача как родителей – поднять самооценку вашего ребенка. Подчеркивайте его сильные стороны, достижения. Не унижайте его ни дома, ни тем более при

посторонних. Хвалите, если заслужил. Важно научить ребенка говорить твердое «нет» на предложение покурить. Алгоритм отказа довольно прост: сначала говори «нет», потом приводи аргумент, почему «нет» (пробовал - не понравилось, не моя тема, уже бросил, просто не хочу), в заключении можно предложить альтернативный вариант (пойдем лучше в футбол поиграем, мороженого поедим). Выберите или придумайте свой вариант ответа и отрепетируйте дома. Тогда в нужный момент ребенок не растеряется и сможет достойно ответить.

### **2.5. Для ребенка жизненно важно самому принимать решения.**

Когда родители уже все захотели и решили за ребенка, ему самому уже нечего решать. Поэтому сигарета может стать первым самостоятельным выбором в жизни подростка. Чтобы избежать подобной ситуации, позвольте ребенку самому выбирать, что надевать, с кем дружить, когда делать уроки, какие секции посещать или не посещать. Чаще спрашивайте его мнение и принимайте его в расчет при принятии семейных решений. Когда подросток чувствует свою самостоятельность в важных для него вещах, он не станет сигаретой доказывать вам, что уже не маленький ребенок.

### **2.6. Можно поговорить и о вреде курения.**

Подсчитано, что смертельная доза никотина для человека составляет 50-70мг. Но растущий организм примерно в 2 раза чувствительнее к никотину, чем взрослый. Значит, смерть может наступить, если подросток за один раз выкурит полпачки сигарет. Случаи смерти молодых людей от поступления в организм больших доз никотина не столь уж редки. Особенно часто такие случаи бывают при выкуривании сигарет в компании «на спор».

### **2.7. Станьте другом вашему ребенку.**

Многие родители привыкли говорить со своими детьми назидательным или поучительным тоном. При этом ребенок смотрит на поучающего родителя не как на источник мудрости, а как на источник наказания или карманных денег. Но гораздо приятнее и полезнее для процесса воспитания быть своему ребенку старшим и опытным другом. Соблюдайте личные границы ребенка. Не требуйте, чтобы он немедленно во всем признался. Если он не хочет чего-то вам рассказывать, не настаивайте, уважайте его решение. Скорее всего, он поделится важной для него информацией чуть позже, если его не принуждать.

Помните, что Вы нужны вашему ребенку, даже если он не показывает виду.

## **3. Заключение.**

Ведущий родительского собрания (классный руководитель) спрашивает у родителей, что из вышесказанного они могли бы или хотели бы применить в процессе воспитания своих детей, что они уже применяют, с каким результатом, и может ли кто-то из родителей поделиться своим опытом воспитания с другими присутствующими.

