

Министерство здравоохранения Новосибирской области

МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ



Курить – не модно!

Разработано ГКУЗ НСО «Медицинский информационно-аналитический центр»

Уважаемые родители!

Вы, вероятно, согласитесь с утверждением, что для благополучной жизни в 21 веке вашему ребенку, прежде всего, необходимо быть здоровым. Хорошее здоровье во все времена являлось величайшей ценностью, но только в последние годы было установлено, насколько тесно оно связано со здоровым образом жизни. Что могут сделать родители для того, чтобы их сын или дочь выбрали здоровый образ жизни? И можно ли сделать еще что-то, чего Вы еще не делаете? Это пособие предназначено для родителей младших школьников. Наша задача – способствовать воспитанию социально и психологически здорового ребенка и, тем самым, влиять на сознательный выбор им здорового образа жизни.

Мы надеемся, что вам пригодятся наши советы.

Проблема? А существует ли она?

Возможно, вы считаете, что детей в начальной школе мало интересуют такая типично подростковая проблема, как употребление табака. Вы не одиноки. Так думают многие. К сожалению, факты свидетельствуют о другом. Дети уже в возрасте 7-10 лет сталкиваются с табаком и интересуются его действием.

*Сейчас у вас есть уникальная возможность предотвратить употребление табака вашими детьми в дальнейшем. Это связано с несколькими причинами. **Во-первых**, вы, во всяком случае, пока, - самые главные и самые авторитетные для ребенка люди. **Во-вторых**, успешно сформировать установку на сопротивление внешнему давлению проще, пока оно не сильное или его нет. **В-третьих**, поскольку ваш ребенок, скорее всего, еще не пробовал табак, вы сможете открыто обсудить все связанные с подобным поведением опасности.*

Что полезно знать родителям?

Пассивное курение – это непроизвольное курение или вдыхание попадающего в окружающую среду табачного дыма. Точнее – не пассивное курение, а принудительное.

Во время курения:

- 25% вредных веществ табачного дыма поступает в легкие курящего;
- 5% – остается в окурке;
- 20% – сгорает;
- 50% токсических веществ поступает в воздух.

При горении сигареты (папиросы) образуется два потока дыма: основной и побочный. Основной поток возникает на горящем конце сигареты во время затяжки, проходит через весь табачный стержень и попадает в легкие курильщика. Побочный образуется на горящем конце в период между затяжками и поступает в окружающий воздух. Табачный дым при пассивном курении более агрессивен, чем при активном:

- В побочном потоке содержится много канцерогенных (вызывающих рак) нитрозаминов;
- Невольный курильщик в сильно накуренной комнате вдыхает за 1 час никотина столько же, сколько курильщик при выкуривании 2-4 сигарет. Концентрация никотина в крови увеличивается в течение 1,5 часов в 8 раз.
- В накуренном помещении в организме пассивного курильщика количество окиси углерода через 1 час увеличивается в 2 раза, в легких оседает большое количество сажи.

У пассивных курильщиков, как и у активных, табачный дым вызывает вялость, головные боли, чувство дискомфорта, обострение аллергических и других заболеваний, в том числе и туберкулеза.

Самая уязвимая система у вынужденных «курить» – органы дыхания. Не так давно рак легких считался главным образом делом курящих, теперь он нередко встречается у людей, часто пребывающих в окружении курящих. Пребывание в накуренном помещении всего лишь в течение часа у больных с бронхиальной астмой провоцирует приступ удушья.

Постоянное вдыхание табачного дыма некурящими приводит к заметному ухудшению здоровья больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями: чаще развиваются аритмии, усиливаются неприятные ощущения в области сердца, цифры артериального давления заметно повышаются.

Влияние на детей:

- Дети, родители которых курят, чаще болеют ОРВИ.
- Медленнее развиваются легочные функции по мере развития легких по сравнению с теми детьми, родители которых не курят.
- У ребенка, находящегося рядом с курящим отцом или матерью, в моче появляются вещества табачного дыма, способные вызвать рак.

- Пассивное курение – важный фактор, способствующий формированию атопического дерматита у детей.
- При курении родителей у 60% детей формируется сенсibilизация к табаку, а также отмечается повышение чувствительности бронхов к неспецифическим раздражителям, увеличение частоты обострений бронхолегочной патологии.

Что нужно знать о табаке ребенку?

Выберите подходящий момент для разговора.

Например:

- вы вместе смотрите что-то относящееся к этой проблеме по телевизору;
- в разговоре случайно всплыл вопрос о табаке;
- вы готовитесь к встрече с друзьями;
- ребенок рассказал вам об уроке по профилактике употребления табака.

Убедитесь, что информация, полученная ребенком, верная.

Часто у детей нет объективной информации, а то, что им известно, попросту неверно. Особенно часто это касается сведений, извлекаемых детьми из телепередач и фильмов.

Поговорите с ребенком о наиболее распространенных мифах об алкоголе и развейте их. Для того, чтобы вам было легче это сделать, используйте информацию, приведенную в таблице.

МИФЫ И ФАКТЫ О ТАБАКЕ:

| Миф | Факт |
|--|---|
| Алкоголь стимулирует, придает силы | Алкоголь угнетает центральную нервную систему, затормаживает нормальные реакции организма. |
| Выпившие люди дружелюбны и общительны | Обычно напившиеся люди теряют над собой контроль, становятся агрессивными и злыми, ввязываются в драки. Половина всех убийств, связана со злоупотреблением алкоголем. |
| Алкоголь не основная причина смертности среди молодежи | Подростки и молодежь чаще всего погибают в результате несчастных случаев, связанных со злоупотреблением алкоголем или наркотиками. |
| Алкоголь - пищевой продукт | Алкоголь не переваривается в желудке как пища. Он попадает прямо в кровь, а затем в мозг. |
| Алкоголь может «прочистить» мозга | Алкоголь нарушает нормальную работу головного мозга. |
| Больше людей умирает от наркотиков, чем от алкоголя | По статистике от злоупотребления алкоголем умирает в несколько раз больше людей, чем от наркотиков. |

Если вам интересно узнать больше об употреблении подростками табака, обратитесь к нашей рубрике «Заметки для родителей».

Заметки для родителей

Ученые доказали, что если дети и подростки употребляют табак, то увеличивается вероятность того, что в дальнейшем они попробуют наркотики.

Между преждевременным началом половой жизни, изнасилованиями, нежелательными беременностями, венерическими болезнями подростков и употреблением табака существует взаимосвязь. Курящие подростки чаще попадают в перечисленные ситуации.

Исследования показали, что различные отклонения в поведении подростков редко встречаются в изолированном виде. Обычно употребление табака, алкоголя, наркотиков сопровождаются

ложью, мелким воровством и хулиганством, прогулами занятий и плохой успеваемостью в школе.

Употребление табака является установленным фактором риска возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а так же, становится причиной множества несчастных случаев и преступлений. Употребление табака и алкоголя взрослыми людьми, скорее всего, их личное дело, во всяком случае, тогда, когда это не касается окружающих. Употребление табака и алкоголя детьми и подростками – отклоняющееся поведение. Продажа алкоголя детям и подросткам запрещена законом.

Урок № 2

Как добиться, чтобы ребенок советовался с вами?

На минуту задумайтесь над тем, как вы разговариваете с сыном или дочерью. Часто ли критикуете, что-то напоминаете, угрожаете, читаете лекции или мораль, допрашиваете, высмеиваете, придираетесь и ворчите? Никогда? Иногда? Эти распространенные методы общения с детьми даже при самых благих намерениях родителей приводят к потере хороших отношений, затрудняют и обедняют общение. Представьте себе, что вы читаете нравоучительные лекции друзьям или, насмехаясь, критикуете их. Вряд ли они надолго останутся вашими друзьями.

Если вы будете обращаться с детьми как с лучшими друзьями, то ваши отношения могут улучшиться.

Когда вам трудно или у вас неприятности, чего вы хотите от окружающих? Чтобы вас оставили в покое? Внимательно выслушали и поняли ваше состояние?

Дети любого возраста будут делиться с теми, кто умеет слушать.

Ребенку, как и взрослому, свойственно стремление поделиться с кем-то своими проблемами. Если родители не умеют слушать ребенка, он будет искать другого слушателя, а для родителей будет упущена замечательная возможность установить более тесный контакт с ребенком.

Как вести себя с ребенком, у которого возникли проблемы?

Многих из нас воспитывали в уверенности, что злость и раздражение надо сдерживать, а страх или тревогу скрывать. Поэтому иногда родители просто не знают, как реагировать на злость или раздражение ребенка, и поступают в соответствии с одной из следующих ролей.

КОМАНДИР

Приказы, команды и угрозы - это способы, которыми Командир удерживает ребенка под контролем. С его точки зрения ребенок должен уметь сдерживаться.



МОРАЛИСТ

Такие родители ведут себя как проповедники. То следуют делать, а это не следует... Моралисты обеспокоены в основном тем, чтобы все было прилично.



ВСЕЗНАЙКА

Родители, играющие эту роль, читают лекции и раздают советы, вызывают к рассудку, стараясь показать, насколько они интеллектуально превосходят ребенка



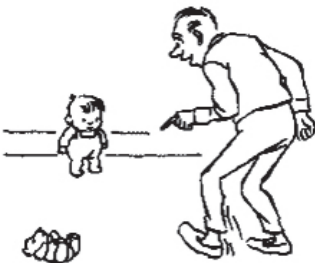
СУДЬЯ

Эти родители убеждены в виновности ребенка еще «до суда». Их цель доказать, что они всегда правы, а дети всегда неправы.



КРИТИКАН

Как Судья, Моралист или Всезнайка такой отец или мать хочет всегда быть правым. Его методы — это насмешка, обидные прозвища, сарказм и шутки, унижающие ребенка.



ПСИХОЛОГ

С наилучшими намерениями Психолог пытается все анализировать, выяснить все детали, разложить все «по полочкам».



УТЕШИТЕЛЬ

Родители-утешители стремятся избавиться себя от переживаний за ребенка и стараются воспринимать его проблемы легко. Бесхитростные уговоры, претензии на то, что ничего

особенного не произошло, даже если что-то на самом деле произошло, настаивание на том, что «чтобы не случилось, не стоит расстраиваться», - типичные способы их поведения.



Родители, даже если они и играют какую-то из этих ролей, конечно же, не являются злоумышленниками. Они делают это из лучших побуждений. Если вы узнали свои поступки в ком-то из выше описанных персонажей, постарайтесь измениться, следуя закономерностям и правилам эффективного общения.

Эффективное общение предполагает наличие взаимного уважения. Взаимное уважение, в свою очередь, означает, что и дети и взрослые откровенно и без страха критики или осуждения могут выражать свои убеждения и чувства, зная, что они будут приняты. Что значит приняты? Принять — значит показать, что вам понятны чувства ребенка, даже если вы и не разделяете его убеждений.

Человек, умеющий хорошо слушать, сконцентрирован на том, что ему говорят. Он смотрит ребенку в глаза, наклонен к нему, часто повторяет: «Я тебя слушаю внимательно!» Иногда он молчит, иногда отвечает.

ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ:

Правило 1. Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьете сразу трех зайцев:

- ребенок убедится, что вы его слышите;
- ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
- ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Поглощенный проблемой или чем-то еще расстроенный человек обычно теряет ощущение перспективы. Внимательно слушая, мы помогаем ребенку разобраться в вопросе, «переварить» проблему.

Правило 2. Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

Правило 3. Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

Правило 4. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

Правило 5. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...»

Урок № 3

Как повысить самооценку ребенка и почему это важно?

Неспециалисту может показаться странным, что самооценка человека прямо связана с употреблением алкоголя. Однако исследования показали, что люди, злоупотребляющие этими веществами, обычно имеют низкую самооценку. Так и у ребенка, который относится к самому себе хорошо, имеет положительную, высокую самооценку, скорее всего, хватит самоуважения, чтобы отказаться от употребления алкоголя. Он будет сопротивляться давлению окружающих более активно, чем тот, который считает себя «хуже других». Пять правил повышения самооценки позволят вам повысить ее у вашего сына или дочери.

ПРАВИЛА ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ:

Правило 1. Поощряйте, хвалите ребенка за старание и усилия так же, как за достижения. Замечайте даже самые маленькие успехи. Хвалите как можно чаще. Давайте понять, что старание и настойчивость часто важнее результата.

Правило 2. Помогите детям ставить реалистические цели. Если они сами или их родители ожидают слишком многого, неудача может стать разрушительной для их личности. Ваш ребенок должен знать, что его личные, пусть объективно небольшие по сравнению с другими, достижения вызовут у вас такую же гордость и такое же восхищение как наивысшие достижения и победы других.

Правило 3. Исправляя ошибки, критикуйте поступки и действия, а не самого ребенка. Допустим, ваш ребенок полез на высокий забор, утыканный гвоздями. Для того,

чтобы не разрушить положительную самооценку можно сказать примерно следующее: «Лезть на такой забор опасно. Ты мог упасть и разбиться. Не делай больше этого». Разрушительное для самооценки высказывание звучит так: «Куда ты полез? У тебя что, головы на плечах нет?»

Правило 4. Давайте ребенку почувствовать настоящую ответственность. Дети, у которых есть обязанности по дому, считают себя значимыми в семье, членами «команды». Выполнение своих обязанностей они воспринимают как достижение.

Правило 5. Показывайте и говорите детям, что вы их любите. Поцелуи, объятия, слова «я тебя люблю!» способствуют тому, что ребенок видит себя в положительном свете, принимает себя. Дети никогда не бывают слишком взрослыми, чтобы им не повторять, что они самые любимые и самые дорогие. Вопреки распространенному мнению, неполные семьи также могут давать ребенку основу для положительной самооценки, как и полные. Конечно при условии, что взаимоотношения с ребенком прочные и любящие.

Урок № 4

Как семейные ценности помогают противостоять давлению?

Наши ценности - это то, во что мы верим с детства. Стандарты поведения, обычно воспитываемые семьей, кажутся нам самыми правильными и важными. Даже маленькие дети легко усваивают, что правильно и неправильно, и принимают решения, основанные на семейных ценностях. Поэтому, строгая система ценностей, может помочь детям отказаться от употребления алкоголя.

В каждой семье система ценностей своя. Не существует единых стандартов воспитания, предупреждающих употребление табака и алкоголя. Скорее всего, ваш ребенок будет наблюдать, семейные ценности влияют на ваше поведение, и перенимать ваши стандарты поведения, установки и убеждения. Ниже приведены примеры семейных ценностей, относящиеся к профилактике употребления табака, алкоголя и наркотиков детьми и подростками:

- наличие личных убеждений или религиозных представлений, отрицающих употребление алкоголя или наркотиков;
- признание ценности своей свободы, ценности принятия собственных решений; при этом стремление быть «как все», «следовать за толпой» не является ценностью и стандартом поведения;
- уважение к человеческому телу и стремление к тому, чтобы быть здоровым и красивым; следование здоровому образу жизни;
- убеждение, что контролировать свое поведение следует всегда.

Каких из перечисленных выше или подобных ценностей придерживаетесь вы, не столь уж важно. Главное, чтобы у вашего ребенка были здоровые стандарты поведения и ценности, которые он считает правильными и важными. В случае, когда на него станут давить, предлагая или даже заставляя пить алкоголь или попробовать наркотики, семейные ценности помогут сохранить контроль за своими поступками и остаться здоровым.

Урок № 5

Как поведение родителей влияет на ребенка?

Исследования показали, что большинство людей употребляют табак так же, как это делали их родители. Интересно, что само по себе употребление табака на глазах детей не оказывает на них вредного влияния. Однако специалисты советуют, не курить при детях много. Демонстрация того, что вы можете в зависимости от ситуации или вовсе не курить или курить умеренно, является хорошим примером, а вы сами являетесь положительной ролевой моделью.

Однако, количество выкуренного вами табака далеко не все в вашем поведении, что замечает ребенок. Дети также видят, почему и когда вы курите. Совмещаете ли вы с употреблением табака плавание в реке, вождение машины, работу. То, как вы относитесь к связанным с этим опасностям, не остается незамеченным.

Иногда родители, которые не пьют и не курят, совершают ошибку, не обсуждая проблему употребления табака или алкоголя с детьми. Эти родители должны помнить, что они, к сожалению, не являются единственными образцами и ролевыми моделями для своих детей.

Урок № 6

Что такое «навыки противостояния давлению сверстников»?

Навыки противостояния давлению сверстников - это такие поступки или действия, которые родители могут воспитать в своем ребенке в целях отказа от употребления табака, алкоголя и наркотиков. Для воспитания противостояния давлению используйте пять правил, приведенных ниже.

- Правило 1.** Научите своего ребенка ценить индивидуальность в людях и в себе самом. В подходящий для разговора момент попросите ребенка сказать, что делает вас особенным, ни на кого не похожим, уникальным человеком. Вспомните о людях, которых он любит, и спросите, что делает этих людей уникальными личностями. Спросите, что ребенку нравится в своей собственной индивидуальности, добавьте к его описанию больше его хороших черт, которые он сам не назовет.
- Правило 2.** Обсудите вместе с ребенком понятие дружбы. Попросите его составить описание настоящего друга: «друг - это...» и «друг - это не...». Пока он работает, составьте свое описание друга. Поговорите, сравнивая, сколько одинаковых характеристик в ваших описаниях и выясните, кто же такой настоящий друг.
- Правило 3.** Научите ребенка говорить людям «нет». Большинство родителей учат своих детей быть вежливыми, уважать других и быть послушными. Это хорошие черты в большинстве ситуаций. Однако, они не достаточны для того, чтобы ребенок мог постоять за себя. Детям нужна поддержка родителей, чтобы сказать «нет» давлению посторонних взрослых или сверстников. Объясните ребенку, что в некоторых ситуациях абсолютно необходимо настаивать на уважении к себе. Эти ситуации, прежде всего — предложение табака, алкоголя и наркотиков.
- Правило 4.** Ознакомьтесь с фактической информацией об употреблении алкоголя и наркотиков молодежью. Бывают ситуации, провоцирующие давление со стороны сверстников. Подростки настойчиво предлагают друг другу выпить алкоголь, попробовать наркотики. Вы можете помочь своему ребенку избежать попадания в такие ситуации, введя специальные правила. Например, ваш ребенок не будет играть дома у своих друзей, если там нет никого из взрослых. Он не будет ходить на дни рождения, которые проводятся без присмотра взрослых.
- Правило 5.** Используйте давление сверстников в свою пользу. Ведь давление сверстников может быть не только отрицательным, но и положительным. Например, дети и подростки положительно влияют друг на друга в хороших школах, детско-подростковых клубах по интересам, секциях, молодежных группах. Не столь важно, какую из школ или секций ребенок изберет, главное, чтобы дети в ней придерживались здоровых стандартов поведения и поддерживали положительные ценности друг друга.

Урок № 7

Помогают ли семейные правила противостоять употреблению табака?

Семейные правила чрезвычайно важны. Исследования психологов показали, что дети в своей жизни хотят упорядоченности и ведут себя более ответственно, когда взрослые накладывают разумные ограничения на их свободу.

Обсудите с ребенком заранее, какого поведения вы от него ждете. Что ему следует делать и чего не следует делать в рамках ожидаемого вами поведения. Каковы логические результаты выполнения или невыполнения установленных вами правил.

Убедитесь, что ребенок знает: нет и не может быть таких обстоятельств, при которых он должен употреблять алкоголь или пробовать наркотики. Обсудите серьезные последствия нарушения этого правила. Подробно обсуждаемые или даже записанные семейные правила помогут ребенку отказаться от предложения попробовать алкоголь или наркотики и будут способствовать развитию ответственного отношения к своему здоровью и поступкам.

Семейные правила помогают ребенку сравнительно легко сказать «нет» в ситуации давления со стороны сверстников. Например, представьте, что в ответ на предложение группы сверстников покурить, ребенок говорит: «Нет, спасибо. Мои родители на прошлой неделе сказали, что они не купят мне компьютер, если я буду употреблять табак».

Урок № 8

Можно ли предупредить употребление табака от скуки или простого любопытства?

Да, конечно! Конструктивным ответом на вопрос будет организация здоровой, творческой деятельности ребенка. Возможны, как минимум, два пути.

Первый. Поддерживайте участие ребенка в кружках, спортивных секциях, поощряйте занятия музыкой и хобби, не настаивая на том, чтобы он обязательно выигрывал или добивался выдающихся результатов. Не важно, чем будет заниматься ребенок. Если у него есть здоровые интересы, то вероятность употребления алкоголя невелика.

Второй путь, способствующий здоровой, творческой деятельности ребенка, — это путь совместной деятельности. Опросы детей показывают, что они любят, когда родители проводят с ними время, даже если это связано с выполнением работы по дому.

