

Беседа с родителями «Я узнал, что мой ребенок курит»

Курить или не курить — вопроса в этом нет,
Но люди не хотят разумный знать ответ...

[Котов Л. Ф.](#) (поэт)

Уважаемые мамы и папы! Мы – люди, у которых разное образование, разные характеры и взгляды на жизнь, разные судьбы, но есть одно, что объединяет нас – это наши дети, которые могут стать для вас горем или радостью.

Сегодня мы затронем одну из главных тем безопасности жизни человека – это проблема курения.

Употребление табака – сложное противоречивое явление современной массовой культуры. Оно не запрещено в государстве, даже поощряется рекламой в коммерческих целях. Но даже самый заядлый курильщик не хочет, чтобы его ребенок пристрастился к этой дурной привычке. **Среди молодежи в возрасте 14–17 лет курение стало излюбленным времяпрепровождением.** Посмотрите вокруг – число курящих людей огромно. У вашего ребенка есть все шансы попасть в зависимость от табака.

Дети знают о вреде курения и его последствиях.

Но почему они все - таки начинают курить?

Ведь сигарета это не конфета, это не вкусно и, в первое время, неприятно.

Мозговой штурм «Хорошо или плохо».

Задание 1. Записать преимущества некурящего человека (хорошее самочувствие, меньше болеет, не чувствует усталости, свежее лицо, здоровая кожа, белые зубы, уверен в себе).

Задание 2. Записать самые неприятные слова по поводу курения.

А теперь представьте, что ваш ребёнок курит. Что делать? Какие меры принять? **Прежде всего, следует успокоиться. В такой ситуации неэффективно прибегать к скандалу и наказанию.**

Попробуйте выяснить, почему это произошло. Что могло заставить вашего ребёнка начать курить?

Каковы же мотивы начала курения по мнению подростков:

1. Слабость воли. Мальчики – 8,6%, девочки – 10,4%
2. Личные проблемы. Мальчики – 8,6%, девочки – 14,9%
3. Подражание, курение родителей, мода. Мальчики – 22,8%, девочки – 29,9%
4. Любопытство. Мальчики – 20%, девочки – 14,9%
5. Влияние сверстников, их авторитета, желание приобрести друзей. Мальчики – 35,7%, девочки – 25,4%

6. Доказать свою взрослость и независимость. Мальчики – 4,3%,
девочки – 7,5%

Вы должны научить ребенка противостоять давлению сверстников.

- Научите ребенка ценить индивидуальность в людях и в самом себе. Ребенок должен уважать себя.

Научите ребенка говорить людям «нет» в ситуации, где надо постоять за себя.

Перед вами фразы, которые не стоит произносить в разговоре с подростками.

Реплика	Реакция
Ты еще мал курить!	Отлично, как только вырасту... Хотя я уже взрослый.
Чтоб я не видел тебя с сигаретой!	Нет проблем, буду курить в более приятной компании.
Курят только глупые люди.	Может твой дядя Петя и глупый, а я знаю много отличных ребят, и все они курят.
Не смей курить!!!	Не смейте мне приказывать!!!
Увижу с сигаретой – выгоню из дома!	Какая ерунда. Любопытно на это посмотреть.
Сигарета – это яд. Капля никотина убивает лошадь.	Это банально, к тому же я не лошадь.

Итак, обязательно обсуждайте эту проблему с детьми, даже если они не курят. Ненавязчиво, в доверительной беседе, без тени назидания, выждав соответствующий момент. Поскольку основной метод борьбы с курением детей - это беседа, убеждение и аутотренинг.

Главное – научить ребенка быть ответственным за свою жизнь, т. е. уметь отвечать за свои поступки и их последствия.

Продолжите следующие предложения:

- **"Быть ответственным по отношению к ребенку для меня означает..."** (*думать, заботиться, помогать, поддерживать, понимать, любить*)
- **"Я несу ответственность за..."** (*жизнь, здоровье, благополучие, психическое здоровье*)

Чтобы глубже осознать проблему, предлагаем провести ролевую игру "Ситуации".

1. Однажды, наводя порядок на столе своего ребенка, вы обнаружили несколько сигарет и решили поговорить с ним об этом. Как вы будете это делать?

2. Вы приходите домой в неурочный час, неожиданно для дочери, и застаёте ее судорожно курящей у открытого окна. Увидев вас, она не прекращает курение, а с вызовом говорит вам, что таким образом расслабляется после напряженного учебного дня. Ваши действия?

- Какие меры борьбы с табакокурением могут быть использованы вами, уважаемые родители?

Рассмотрим следующие меры профилактики табакокурения:

- организация свободного времени детей, привлечение их к занятиям спортом, творчеством (кружки, секции, туризм, семейные хобби);
- личный пример (не курить, постоянно демонстрировать свое негативное отношение к курению, бросить курить);
- профилактические беседы о вреде курения;
- использование положительного примера известных личностей, звезд эстрады, кино;
- поддержка ребенка в его начинаниях, уважение его взглядов;
- организация семейного досуга (выезд на природу, дачу; участие в городских праздниках);
- контроль учебы, поведения, изучение круга друзей ребенка;
- введение ограничений, контроль расходования ребенком карманных денег;
- обучение ребенка умению отказываться от предложения закурить.

Чтобы помочь ребенку избежать привычки курения, родителям нужно приложить немало усилий. Но самое главное – **любить** своего ребенка, **понимать** его и быть готовым всегда **прийти на помощь**. Только тогда все предложенные формы и методы будут действенны и эффективны.

Психологи советуют ребенку построить отказ от курения по схеме:

отказ + аргумент + встречное предложение.

Давайте вместе составим план «Как бороться с курением».

- 1. В рекламах по телевидению необходимо сообщать о вреде курения, чаще меняя содержание рекламы.**
- 2. Больше писать в прессе о вреде курения. Родители продолжают.**
3. Ввести штраф за курение в общественных местах.
4. Усилить антитабачное воспитание в начальных и средних классах.
5. Врачи должны чаще выступать в школах, рассказывая о вреде курения.
6. В детском сатирическом журнале «Ералаш» критиковать курильщиков.
7. В мультсериале «Ну, заяц, погоди» показывать преимущества некурящего зайца перед курящим волком.

ВЫВОДЫ: ваш ребенок не закурит, если...

- вы считаетесь с ним, уважаете его взгляды, не подавляете его.
- вы используете любую жизненную ситуацию, чтобы показать свое отношение к курению.

- вы поможете ему стать хоть в чем-то более успешным и более компетентным, чем сверстники.

Не оставайтесь равнодушными к своим детям, их чувствам, мыслям. Уберегите детей от беды! Станьте им настоящим другом, протяните руку помощи в нужную минуту!

Памятка эффективного общения с детьми

1. Слушая ребенка, дайте ему понять, что вы разделяете его чувства. Выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите, что он вам сказал. Ребенок убедится, что его услышали и поняли правильно, услышит себя со стороны, а услышав, лучше осознает свои чувства.
2. Следите за мимикой и жестами ребенка, анализируйте их. Дрожащий подбородок, блестящие глаза, дрожащие руки лучше слов расскажут вам о состоянии ребенка. Если слова и мимика не совпадают, верьте мимике.
3. Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов: смотрите ему в глаза, улыбайтесь, возьмите за руку, кивайте головой.
4. Следите за своим тоном – он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на вопросы.
5. Поддерживайте разговор, показывая вашу заинтересованность, словами: «А что было дальше?», «Расскажи мне о...»

Памятка для родителей

- Наказание не устраняет причин раннего курения! Оно только наносит ущерб доверию ребенка к родителям.
- Не надо запугивать подростка, информация о вреде курения должна быть достоверной и актуальной.
- Курение родителей в присутствии подростков недопустимо! Запрещение курения для подростков должно быть обосновано и мотивировано!
- Взрослые не уронят своего авторитета, 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.
- Родители должны первыми освободиться от курения.
- Помогите ребенку отвлечься от привычки курить (игры, отдых на свежем воздухе, прогулки, беседы – все это способствует отказу от курения).
- Следует не назидать, а поддерживать своих детей, утверждать, что все получится, если человек чего-то хочет добиться.
- Не бойтесь компании своего ребенка, а помогайте и его друзьям бороться с соблазном курения.