******

Подростковый возраст   самый трудный и сложный из всех детских возрастов.  Его называют переходным возрастом, потому что в течение всего этого периода происходит своеобразный переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости.

 Важнейшей особенностью подростков является постепенный отход их от прямого копирования оценок взрослых к самооценке, все большая опора на внутренние критерии. Основной формой самопознания подростка является сравнивание себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками.

Первостепенное значение в этом возрасте приобретает общение со сверстниками. Общаясь с друзьями, подростки активно осваивают цели, нормы социального поведения, вырабатывают критерии оценки себя и других.   Внешние проявления коммуникативного поведения подростков весьма противоречивы. С одной стороны, стремление во что бы то ни стало быть таким, же как все, с другой – желание выделиться, отличиться любой ценой; с одной стороны, стремление заслужить уважение и авторитет приятелей, с другой игнорирование собственных недостатков.

В общении с преподавателями и родителями подростки, как правило, претендуют на роль взрослого человека.  Непонимание родителями своего ребёнка в этом возрасте, постоянные конфликты и скандалы в семье делают его замкнутым, которого все больше влечет к себе среда сверстников и отдаляет от родителей.  Именно там он и пытается самоутвердиться, а иногда и приобретает вредные привычки.

Поэтому родителям необходимо всегда любить своего ребёнка, понимать его, находить с ним общий язык и заблаговременно проводить беседы о психоактивных веществах (табакокурении, алкоголе, наркотиках). Табакокурение является самой распространённой и достаточно опасной вредной привычкой в подростковом возрасте.

***Будет ли профилактика табакокурения детей и подростков успешной, во многом зависит от семьи. Что же родителям нужно знать, в чем следует разобраться, чтобы ребенок не курил? Попробуем ответить на этот вопрос***.

**Табакокурение – это проблема?**

*В мае этого года среди учащихся филиала БНТУ «БГПК» 1-2-х курсов была проведена анонимная онлайн- анкета «Об отношении к курению». Первый вопрос анкеты: «Пробовали ли Вы курить?»* ***51%*** *учащихся дали положительный ответ, но не все продолжают эту вредную привычку. Выявлено* ***21%*** *курящих, из них* ***13%*** *не скрывают своей привычки, а* ***8%*** *утверждают, что делают это иногда.*

***51%*** *учащихся считают, что подростки начинают курить в возрасте 10-14 лет. Т.е. большинство учащихся думают, что это проблема школьного возраста. Однако мнение* ***34%*** *опрошенных, что и учащиеся колледжа в возрасте 15-17 лет могут начать курить.*

    Конечно, табакокурение – это проблема, с этим никто не спорит! Но, как это ни странно звучит, не все родители считают, что курение – такая уж страшная проблема. «Мой ребенок курит? Это ужасно!.. Не смей курить!». Но это внешняя, так сказать, рефлекторная реакция. А на самом деле… «Покуривает – плохо, конечно, но, слава богу, не пьет и не употребляет наркотики. Курить пробуют все, и мы пробовали, никто от этого не умер… Беседу, конечно, надо провести, поругать…». В действительности же, от нашего отношения очень многое зависит. Нам самим важно осознать, что табакокурение – серьезная проблема. Всем известно, что курить вредно, известно, почему вредно, но – посмотрите вокруг! – число курящих людей огромно. У вашего ребенка есть все шансы попасть в зависимость от табака. Причем эти шансы в десятки раз больше, чем стать запойным алкоголиком или наркоманом (то, чего так бояться все родители). Мы со всей серьезностью относимся к проблеме алкоголизма и наркомании, считаем, что профилактика в этой области необходима, и призываем серьезно отнестись к проблеме табакокурения.

***70%*** *подростков, принявших участие в анкетировании, понимают, что курение наносит ущерб нашему обществу, это легкое психоактивное вещество, которое затуманивает головной мозг, наносит вред физическому здоровью и создает дискомфорт остальным некурящим людям. Однако* **19%** *подростков считают, что, выкуривая 3-5 сигареты в день, это не вредит здоровью, а* ***13%*** *учащихся вовсе согласны с тем, что 10-12 сигарет в день не опасно для здоровья, вероятно так ответили курильщики (количество ответов идентично).*

**Мы не курим**

Если мы хотим, чтобы ребенок не курил, тогда и сами не должны делать этого. Родители несут ответственность за детей, в частности, она предполагает осознанное отношение к своему поведению. Причем задумываться над тем, как мы себя ведем, следует еще до момента появления ребенка на свет. В идеале, ребенок с самого раннего возраста должен видеть, что его близкие не курят, а точнее, не должен наблюдать курение близких ни в каких ситуациях. Известно, что многие люди курят изредка, в некоторых случаях, например, когда сильно нервничают, очень расстроены, во время вечеринок. С детства ребенок берет за образец поведение значимых взрослых и с возрастом начинает вести себя по усвоенной модели.

*Данные анкетирования показывают, что* ***41%*** *опрашиваемых имеют курящих родителей. Невозможно доказывать подростку, что курение наносит вред организму, а самим родителям при этом курить.*

**Если ребенок видит вас курящим и слышит, что курить нельзя, он скорее последует вашему примеру, чем прислушается к словам.**

**Уважение к некурящим**

    В жизни часто бывает не так, как хотелось бы, и в число значимых для подростка взрослых входят курильщики. Как следует поступать в этом случае?  
   Во-первых, не надо прятаться и пытаться скрыть дурную привычку, все равно не получится,— обоняние у подростков острее, чем у взрослых. Это не даст желаемого эффекта, но вполне может подорвать доверие подростка к вам, а также подаст плохой пример: если куришь, то надо просто скрывать это от взрослых, и никаких проблем. В такой ситуации надо честно поговорить с подростком, признать наличие у себя пагубного пристрастия, а старшему подростку рассказать, как вы начали курить, объяснить, что хотели бы бросить и даже пробовали, но это оказалось очень сложной задачей. Таким откровенным признанием вы не подорвете свой авторитет, и ваши отношения станут более доверительными.  
    Во-вторых, курящий член семьи должен уважительно относиться к остальным, ни при каких обстоятельствах не позволять себе курить дома, в обществе некурящих, заставляя их дышать дымом. Не следует также разбрасывать по комнатам пачки сигарет, держать несколько пепельниц, тем более, заполненных окурками.

Кроме того, курящий человек должен демонстрировать уважение к людям в обществе: не закуривать на улице при большом скоплении народа, курить только в отведенных для этого местах, не бросать окурки, пустые пачки от сигарет и т. д. Такое поведение показывает подростку, что некурение – нормальное поведение человека, а курение накладывает определенные ограничения, и курильщики не хозяева положения.  
    Если вы решили бросить курить, это заслуживает всяческого уважения. Вы можете рассчитывать на поддержку близких, в том числе подростка. Конечно, нужно поделиться с ним своим решением, но не следует активно вовлекать его в этот процесс (особенно это касается младших подростков), так как такая ситуация может привлечь излишнее внимание к проблеме и спровоцировать интерес.  
    Если же вы курите и не считаете эту привычку такой уж дурной, вам нравится процесс курения, вы считаете, что это красиво и стильно, тогда вы не можете требовать от подростка соблюдать запрет на курение. Будьте последовательны в своих действиях и словах!

***Социологи говорят, что в семье курящих в раннем возрасте приобщаются к курению 50% детей, а не курящих — не более 15%.***

Дети, вырастая среди курящих, не сомневаются в том, что курение – такой же естественный процесс, как потребление пищи и воды. Курение у них ассоциируется с общепринятой нормой поведения.  Об отрицательном влиянии курения они не задумываются.

***28%*** *опрошенных ребят относятся отрицательно к курящим людям, они способны остановить курящих сверстников, но* ***69%*** *к этому совершенно равнодушны, их не волнует проблема общества, это еще раз доказывает, что проблема актуальна, и ее необходимо рассматривать во всех сферах информации.*

**Правила для курильщиков**

В том случае, когда никто из домашних не курит, но у вас есть курящие друзья, в семье должны быть установлены правила, относящиеся к курению. Например, даже самым лучшим друзьям нельзя курить у вас.

**Поговорите со своим ребенком**

    Надо ли говорить с ребенком о курении? Когда начинать проводить беседы? О чем говорить? А может, лучше не говорить об этом вообще? Конечно же, беседовать с ребенком, подростком о курении нужно, но при этом соблюдать некоторые условия:

* разговор должен проходить в доверительной обстановке, обязательно на равных;
* нельзя доминировать в разговоре, навязывая свою точку зрения;
* нужно выяснить знания ребенка по проблеме и его отношение к ней, и на этой основе строить дальнейший разговор;
* таких бесед не должно быть слишком много, нельзя постоянно и по любому случаю говорить о вреде курения.

*Вопрос анкеты: «Почему курят подростки?».* ***39%*** *учащихся думают, что это круто и модно, повышает авторитет среди других. Лишь* ***8%*** *считают, что это интересное времяпрепровождение. Огорчает тот факт, что* ***47%*** *учащихся уверены, что если будешь курить, то расслабишься и забудешь свои проблемы, к тому же* ***39%*** *не знают, как ответить на вопрос «Помогает ли курение отвлечься от проблем?».*

**Устранение причин курения**

Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить и постараться нейтрализовать причины. Посмотрим, что можно сделать для этого.

* **Из любопытства** — Постараться расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные и доступные ему.
* **Чтобы казаться взрослее** — Подростка может не удовлетворять статус в семье: он уже вырос, а к нему относятся, как к ребенку. Скорректируйте свое отношение – подросток должен иметь обязанности в семье, нести ответственность за их выполнение. Кроме этого, он должен получить больше свобод, чем раньше.
* **Подражая моде** — Моду на курение во многом формирует реклама. В ней образ курящего человека весьма привлекателен. Обсудите с подростком рекламу, научите его критически относиться к получаемой извне информации. Расскажите, что во многих развитых странах курение не модно, а курящие имеют ограничения в правах.
* **За компанию** — Оградить ребенка от компаний, подающих нежелательный пример, нереально, зато вы можете научить его самостоятельному мышлению, приучить нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой.
* В подростковом возрасте общаясь в кругу своих сверстников, они могут начать курить **в результате принуждения** **со стороны курящих** одногруппников, чтобы избежать причисления к трусам, «маменькиным сынкам», не способным принимать собственные решения  -     Проводя беседы, родителям необходимо учить отстаивать свое мнение и сопротивляться негативному влиянию со стороны сверстников.

|  |
| --- |
| **Предложить подросткам возможные варианты для отказа от предложения покурить:** |
| Нет, спасибо. У меня на табачный дым аллергия. |
| Я пробовал. Мне не понравилось. |
| Это не для меня. Я за здоровый образ жизни. |
| Выбрать союзника: найти в компании человека, который согласен с вашим мнением. |
| Говорить «нет», несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере. |
| Перевести разговор на другую тему. |

**Если ваш ребенок курит**

Вы узнали, что ваш ребенок курит. Прежде всего, следует успокоиться, так как волнение или гнев никогда не помогают решать проблемы. В такой ситуации неэффективно прибегать к скандалу и наказаниям, это может озлобить подростка и подорвать доверительность в отношениях. Лучше спокойно обсудите с ним возникшую проблему, скажите, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией. Вам следует подобрать литературу по проблеме курения, ознакомиться с ней самому (самой) и познакомить подростка. Нельзя запугивать ребенка или предоставлять ему недостоверную информацию. Четко заявите свою позицию относительно курения, не отвергая при этом самого ребенка и не отказывая ему в понимании и поддержке. Расскажите о возможностях преодоления вредной привычки. Вам надо набраться терпения, потому что избавление от курения требует времени.

|  |
| --- |
| **Фразы, которые не рекомендуется произносить в разговоре с подростком, и предполагаемая ответная реакция на них** |
| |  |  | | --- | --- | | **Фраза** | **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 надо 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» | | «Вот сейчас ты куришь, а потом начнешь пить и употреблять наркотики» | «А что, можно попробовать!» | |

*Результаты анкетирования показывают, что большинство учащихся, хорошо ориентируется в данном вопросе, из них* ***79%*** *не курят. Вместе с тем,* ***20%*** *респондентов убеждены, что информации о вреде курения не достаточно. Необходимо отметить тот факт, что* ***69%*** *опрошенных несовершеннолетних равнодушно относятся к курящим людям, к тому же* ***14%*** *не знают, вредит ли курение обществу в целом, т.е. проблема табакокурения для учащихся актуальна, ее необходимо рассматривать и решать.*

Из-за своей загруженности на работе, родители порой не замечают изменений в поведении подростка. Недостаток общения может сказаться и в появлении у него вредных привычек. Только общение может сблизить родителей и детей, поэтому находите время для общения со своим сыном и дочерью. Разговаривайте в дороге, когда едете или идёте вместе, поделитесь своим мнение о просмотренном вместе фильме, расскажите о своих интересных историях из юности, проводите больше совместных дел. И помните, что общение с подростком должно быть на равных.

Основные шаги по первичной профилактике табакокурения у подростков должны предпринимать родители. Здоровый образ жизни семьи, отказ от курения табака обоих родителей являются хорошим примером для подражания подростку. Важным является контроль над кругом общения растущего человека, ведь большая часть «первых сигарет» предложена именно друзьями. Прививая ребенку тягу к спорту, полезным хобби и занимая его досуг развивающими кружками и секциями, вы имеете больше шансов на успех, чем, если ваш ребенок предоставлен сам себе и банально «растет на улице».

Педагог-психолог филиала Монич Наталья Владимировна

(ВК или viber +375298383560)