###  ШЕВЦОВА ЛЮДМИЛА ЛЕОНИДОВНА

педагог-психолог ГБУСОН РО «СРЦ Миллеровского района»

Ростовская область. г. Миллерово

Тема: Организация работы с родителями

Статья: Курение и подросток.

 Вред курения для растущего организма колоссальный, катастрофичный. Юные курильщики попадают в зависимость, от которой им будет непросто избавиться даже в зрелом возрасте.

 Почему дети начинают курить? Среди основных причин курения подростков выделяют:

* любопытство (стремление испытать новое, склонность к экспериментам);
* подражание старшим (наличие курящего в семье — причина того, что ребенок тоже захочет попробовать сигареты);
* стадное чувство («все курят, я тоже буду»);
* желание скорее стать взрослым (юноши и девушки полагают, что сигарета делает их взрослее и привлекательнее в глазах окружающих);
* пример кумиров (подражание любимым персонажам фильмов, актерам, музыкантам);
* жизнь в неблагоприятной психологической обстановке (вероятность подросткового курения увеличивают конфликты в семье, алкоголизм родителей и т. п.);
* проблемы социальной адаптации (дети курят, чтобы «влиться» в новую компанию).

 **Что делать родителям?**

 Предупредить никотиновую зависимость в подростковом возрасте проще, чем бороться с ней и ее последствиями.

Профилактика пристрастия к табаку — это здоровая психологическая атмосфера в семье, доверительные отношения, взаимное уважение родственников.

 Что делать, чтобы подросток не стал курить?

Конечно если вы курите сами, вам сложно будет остановить или убедить подростка в том что сигареты – яд. Акцентируйте внимание на том, что это занятие ничего не дает человеку, а только отнимает время, здоровье, деньги. Что люди вокруг курят не по доброй воле, а лишь потому, что у них не получается бросить. И выгодно это все только табачным компаниям.

Пропагандируйте здоровый образ жизни. Желательно проводить время вместе, отдыхать на свежем воздухе, заниматься спортом. Можно привести в пример известных спортсменов и других людей ведущих здоровый образ жизни, которые могут быть для подростка авторитетом.

 Интересный досуг позволяет заполнить свободное время. Ребенок не начнет курить от скуки и не будет проводить вечера в сомнительных компаниях. Предложите сыну или дочери записаться в кружок, секцию, на танцы или пение. Это не только возможность для самореализации, но и отвлекающий фактор, который поможет забыть о какой-либо «вредной привычке». Любые конфликты и разногласия решайте спокойно, без скандалов. Ребенок должен ощущать, что он может прийти к Вам с любой проблемой и получит помощь, а не упреки. Если попробовать ответить в двух словах, что делать родителям в целях профилактики развития никотиновой зависимости у детей, то скажем так: следует прививать ребенку с первых лет жизни полезные привычки и по мере его взросления объяснять, что никотин, как и любой другой наркотик, — это яд, а не средство самовыражения. Что курение — это не способ быть крутым, а самая настоящая зависимость, затрагивающая все аспекты жизни. И доказывать на личном примере, что жить без сигарет здорово!

Список литературы

1.Аверченко, А.Т. Вопросы воспитания / А.Т. Аверченко; Художник А.М. Елисеев. - М.: ЭНАС-КНИГА, 2012. - 64 c.

2.Андрианов, М.А. Философия для детей в сказках и рассказах: Пособие по воспитанию детей в семье и в школе / М.А. Андрианов. - Мн.: Букмастер, 2012. - 280 c.

3.Сергеева, В.П. Основы семейного воспитания: Учебник для студ. среднего профессионального образования / В.П. Сергеева, Э.К. Никитина, М.Н. Недвецкая. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 192 c.

4. Кабанова, Н.П. Судебное заседание о причинении тяжкого вреда здоровью граждан табачными компаниями: сценарий ролевой игры // Воспитание школьников. – 2013. - №2.