

# Как защитить ребенка от табакокурения?

Методическое пособие  
для родителей по профилактике  
употребления табака  
в среде подростков

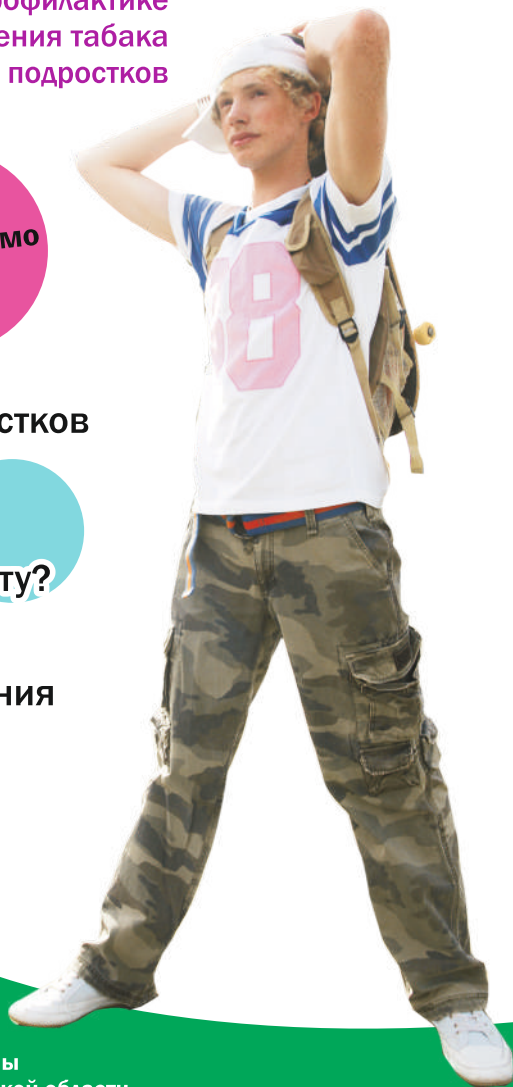
необходимо  
знать

Влияние табакокурения  
на организм детей и подростков

Что заставляет подростка  
впервые взяться за сигарету?

Какие доводы против курения  
значимы и убедительны  
для подростка?

Если Ваш ребенок курит...



Подростковый возраст - это самый интересный и самый сложный этап в становлении человека. Это тот период, когда детство уже почти закончилось, а взрослая жизнь еще не началась. И именно этот момент, перехода по шаткому мосту от детства к взрослости, является чуть ли не самым важным временем на пути развития.

В данный период стремительно формируется личность, развивается интеллект. Детская непосредственность, доверчивость, открытость, ласковость сменяются категоричностью суждений, нередко склонностью к уединению, скрытностью, повышенной требовательностью к себе и к окружающим.

Подросток становится более ранимым, обидчивым, у него обостряется чувство собственного достоинства. Подростковому возрасту свойственны специфические особенности поведения и реакции. Прежде всего, это реакция, связанная со стремлением освободиться от опеки родителей, от всех тех уз, которые они считают синонимом детства. Попытки взрослых насильственными методами пресечь это стремление обычно безрезультатны и приводят лишь к протесту.

Поэтому на данном этапе становления личности ребенка родителям нужно проявить особую внимательность и чуткость, чтобы уберечь его от опасных соблазнов современного мира, таких как табак, алкоголь, наркотики.

По данным статистики, курят или когда-либо курили 38,9% старшеклассников, впервые пробовали курить в 7-8 лет – 6%, в 10-11 лет – 12%, в 12-13 лет – 28% детей, в 14-15 – 35% и в 16-17 лет – 14% старшеклассников. Курят каждый день 28,7% школьников.

Также в ходе анкетирования выяснено, что на формирование здорового образа жизни в первую очередь влияют родители - 65% ответов, 59% школьников узнают об укреплении своего здоровья из средств массовой информации, и 45,8% старшеклассников узнают об этом от врачей и другого медицинского персонала.

## Что заставляет подростка впервые взяться за сигарету?

Чтобы понять, почему подросток начинает курить, необходимо рассмотреть 3 группы факторов риска начала курения: **психологические, биологические и социальные.**

**К психологическим факторам относятся** причины, под которыми понимают совокупность мотивов, побуждающих отдельные личности к курению. Одной из причин является **фактор копирования.**

### **Копирование поведения компании сверстников**



В 13-15 лет подростки «перерастают» жизнь, замкнутую на семье, им теперь интереснее общаться с ровесниками. В этом возрасте в первую очередь на поведение ребенка влияют сверстники, к ним прислушиваются, хотят быть похожими, ищут уважения, принятия и поддержки. Если в компании принято курить, то зачастую подростку бывает трудно противостоять мнению и поведению

друзей, из-за боязни быть отвергнутым, лишиться значимого для него окружения. Многие подростки хотят побыстрее стать взрослыми и выглядеть в глазах сверстников опытными, «крутыми». К сожалению, по мнению многих подростков, курение, как и распитие алкогольных напитков – это несомненный атрибут взрослости.

В «группу риска» попадают дети, родители которых не контролируют с кем общаются их дети в школе, во дворе, на что они тратят свободное время и карманные деньги. Поэтому подростки и начинают курить «за компанию». А ввиду отсутствия опыта, подростку не страшно экспериментировать, пробовать любые опасные вещества.

## Копирование семейного поведения

По данным статистики, если родители курят, то вероятность того, что ребенок также начнет курить, равна 79-85%. Для всех детей всегда очень важен родительский пример. Папа или мама могут регулярно повторять, что курить вредно, но эти слова абсолютно бесполезны, если ребенок не менее регулярно видит их с сигаретой. Бессознательно сигарета будет восприниматься ребенком как атрибут элегантности (если курит мама) или мужественности (если дымит отец).

## К биологическим факторам риска относится

### Генетическая наследственность

У некоторых людей есть предрасположенность к злоупотреблению психоактивными веществами, к которым относится и табак.

Если родители курят, то у их младенца еще до рождения может появиться зависимость от сигареты. Когда такой ребенок вырастет и попробует курить, то привыкание у него наступит гораздо быстрее, чем у подростка, родители которого не курили. Если мама активно курила во время беременности, то предрасположенность к никотину у ее ребенка будет еще сильнее.

## К социальным факторам риска начала курения относятся:

- **легкодоступность** сигарет в обществе;
- **принятие обществом** факта употребления табачных изделий как данности современного мира.



## Что могут сделать родители, чтобы ребенок не начал курить?

### Ваш ребенок не закурит, если...

#### 1. Вы считаетесь с ним, уважаете его взгляды, не подавляете его.

Подросток начинает курить, чтобы продемонстрировать всему миру, что он уже вырос: ведь общество разрешает курить взрослым, но не позволяет это делать детям. Курение для подростка - это жест: «Я теперь взрослый!». Психологи считают, что если родители не подавляют взрослеющего ребенка и постепенно позволяют ему все больше и больше вопросов решать самостоятельно, например, какую музыку слушать, какой моде следовать, как стричься и т.п., то у ребенка не будет острой потребности доказать свою взрослость с помощью сигареты.

#### 2. Вы используете любую жизненную ситуацию, чтобы показать свое отношение к курению.

Любую историю, увиденную по телевизору или услышанную по радио, из которой явно видно, что курение приносит вред, родителям нужно прокомментировать, правильно расставить акценты. Все услышанное накапливается у ребенка в голове, как разрозненные кусочки мозаики, а потом из этих кусочков складывается единая картина - собственная точка зрения. Но, такой разговор возможен только в случае, если родители не курят. Если родители курят, то разговор необходимо строить таким образом, чтобы у ребенка не происходило противоречий между тем, что родители говорят, и как они ведут себя. Говорите ребенку, что если человек начал курить, то ему очень сложно в дальнейшем отказаться от этой привычки, несмотря на то, что он знает какой вред наносится его организму.

#### 3. Вы можете помочь ему стать более успешным и более компетентным, чем сверстники.

Подростку очень важно иметь авторитет у окружающих ребят. Часто он начинает курить, чтобы казаться в глазах своей компании человеком искушенным и опытным. Но

если у него есть какое-то увлечение, где он лучше других, например, лучше играет на гитаре, катается на сноуборде или разбирается в компьютерах, то авторитет среди друзей ему и так обеспечен. И тогда ребенку абсолютно незачем начинать курить.

#### **4. Родители не курят.**

Если Вы хотите, 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 Вы себя ведете, 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. Установлено, что у ребенка, в семье которого курит один из родителей, больше шансов пристраститься к этой пагубной привычке, чем у детей некурящих родителей. По расчетам наркологов, вероятность того, что подросток закурит уже в 12 лет, достигает 40% – если курит хотя бы один человек в семье, и 80% – если курят двое взрослых.

Не можете бросить курить? Объясните ребенку, как глупо Вы поступили, когда впервые закурили, как слабы Вы теперь перед этой зависимостью, и как много она приносит вреда. 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!

#### **5. В доме установлены строгие 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.

## **6. Существует единая позиция семьи и социального окружения.**

Вас волнует проблема подросткового курения? Поинтересуйтесь, что делает школа для профилактики табакокурения. Как обстоят дела с этим вопросом в секции или кружке, который посещает Ваш ребенок? Если Вам повезло: и в школе, и в спортивной секции (школе искусств) проводится профилактическая работа, узнайте, что именно делается там, какова концепция и программа этой работы, какие цели ставит перед собой педагогический и тренерский коллектив, проводя ее, и, самое главное, какое содействие Вы можете оказать школе. Необходимое условие для успешного проведения работы по профилактике курения подростков - общность позиции семьи и всего социального окружения подростка. Если Вы равнодушно относитесь к деятельности школы, секции, направленной на профилактику курения, Вы можете спровоцировать аналогичную реакцию подростка. Поэтому Ваша заинтересованность и поддержка повысят эффективность профилактической работы. Большую пользу приносит непосредственное включение родителей в организацию и проведение профилактических мероприятий.

## **7. Поговорите со своим ребенком.**

Беседовать с ребенком о курении нужно, но при этом необходимо соблюдать некоторые условия:

- разговор должен проходить в доверительной обстановке, обязательно на равных;
- 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.

## Какие доводы против курения значимы и убедительны для подростка?

**1. Попробуйте вместе посчитать, сколько денег уходит у курильщика на сигареты в год, и какие полезные вещи на эти деньги можно было бы купить.**

Например: если курильщик выкуривает 1 пачку сигарет в день, которая стоит 100 рублей, то в месяц на сигареты он тратит 3 000 рублей, соответственно за год затраты составят 36 000 рублей.

**2. Объясните ребенку, что курение – это абсолютно бесполезное и очень вредное занятие.** Сейчас все больше людей в мире начинают осознавать вред курения и отказываются от сигарет. На данный момент идет тенденция к тому, что все чаще и чаще не разрешается курить в общественных местах, солидные фирмы предпочитают нанимать на работу людей, не обремененных этой вредной привычкой – они не хотят, чтобы их сотрудник пропускал по болезни много рабочих дней, т.к. давно доказано, что курящие болеют чаще. К тому же, курение – абсолютно не модно! Объясните ребенку, что сейчас модно быть здоровым, спортивным, чтобы здоровья хватило на все: на успешную учебу, интересную работу, карьерный рост, путешествия, увлечения и на долгую жизнь.

**3. Не потакайте «вредной привычке» ребенка.** Все, что мешает подростку курить, работает «против» зависимости. Это и отсутствие денег на сигареты, и то, что табачные изделия не продадут несовершеннолетнему в ближайшем магазине. И некомфортные условия для курения: одно дело – курить в мягком кресле, другое – тайком на улице, в дождь и мороз. Тогда курение из модной игры превращается в неприятную процедуру, и чем дольше оно будет оставаться таковым, тем меньше возможностей у никотина будет поработить Вашего ребенка.

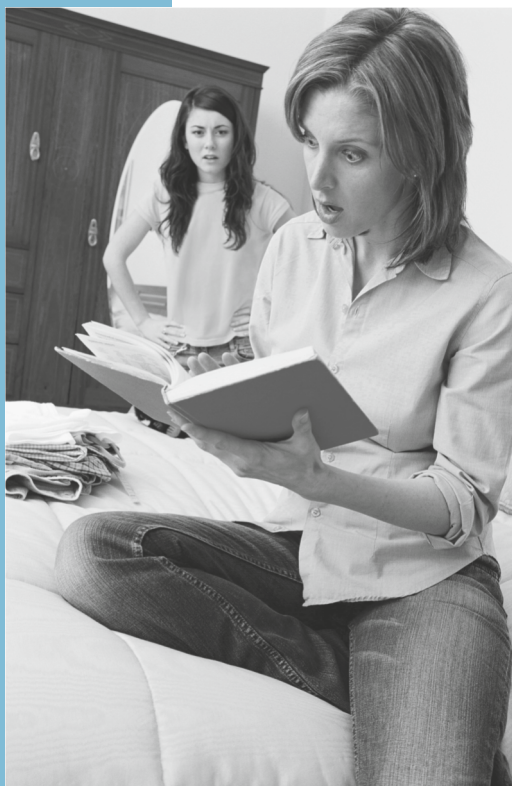


## Если Ваш ребенок курит

Вы узнали, что Ваш ребенок курит. Прежде всего, следует успокоиться, так как волнение и гнев никогда не помогают решать проблемы.

В такой ситуации неэффективно прибегать к скандалу и наказаниям, это может озлобить подростка и подорвать доверие 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!»



## Что говорит закон?

**Выдержка из Федерального закона Российской Федерации от 23 февраля 2013 г. N 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»:**

**Статья 9. Права и обязанности граждан в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака.**

**2.** В сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака граждане обязаны:

2) заботиться о формировании у детей отрицательного отношения к потреблению табака, а также о недопустимости их вовлечения в процесс потребления табака.

**Статья 15. Просвещение населения и информирование его о вреде потребления табака и вредном воздействии окружающего табачного дыма.**

**2.** Просвещение населения о вреде потребления табака и вредном воздействии окружающего табачного дыма осуществляется в семье, в процессе воспитания и обучения в образовательных организациях, в медицинских организациях, а также работодателями на рабочих местах.

Приобщение детей и подростков к потреблению табачных изделий таит в себе опасность в будущем, что подтверждают данные статистики – частота потребления наркотических и иных психотропных средств варьирует в зависимости от того, курят подростки и молодёжь табачные изделия или нет. СРЕДИ НЕКУРЯЩИХ 11-ЛЕТНИХ ПОДРОСТКОВ ПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА И ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА 0,6%, А СРЕДИ КУРЯЩИХ – 33,2%.

Таким образом, риск превратиться в наркозависимого у курящего подростка в 55 раз выше, чем у некурящего.

Ярким подтверждением выявленной связи между курением и потреблением наркотиков является снижение вдвое числа наркоманов в США при снижении числа курящих там также вдвое.

# ГЛОССАРИЙ

**Табакокурение** (или просто курение) – вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет, сигар, сигарилл, курительных трубок или кальяна.

Табачный дым содержит психоактивное вещество – никотин.

**Никотин** – это ядовитый алкалоид, получаемый из листьев и семян табака (*Nicotiana tabacum*), очень сильный яд. Именно с ним связано развитие зависимости от табака у курильщиков.

## Стадии табакокурения

### Первая стадия

Потребление от 1 до 4 сигарет в неделю. Курение носит эпизодический характер.

### Вторая стадия

Курильщик выкуривает не больше полпачки в день. Он еще может самостоятельно бросить курить.

### Третья стадия

Выкуривается от 1 до 3 пачек в день. На этой стадии без помощи врача бросить курить очень сложно.

### Четвертая самая тяжелая стадия

Человек курит сигареты постоянно. В его уже отравленном никотином организме развивается непереносимость никотина и в то же время невозможность обойтись без него. На этой стадии помощь больным заключается в доведении количества сигарет в день до минимума. Совсем бросить курить эти люди уже не могут.

## **Выделяют четыре этапа начала курения детей и подростков:**

### **1. Подготовительный**

Факторы риска: реклама, курящие родители, братья, сестры. **У детей формируется положительное отношение к факту курения.**

### **2. Пробование**

Факторы риска: социальные факторы риска, наличие сверстников, которые поддерживают курение, низкая самооценка ребенка, отсутствие возможности отказаться от предложенной сигареты и наличие сигарет. **Происходит повторное курение подростками, но еще пока нерегулярно.**

### **3. Регулярное курение**

Факторы риска: психосоциальные факторы, включая сверстников, которые курят, представление о том, что курение полезно и малые ограничения на курение в школе, дома и в общественных местах. **Подростки курят ежедневно в зависимости от ситуации и личных контактов.**

### **4. Приверженный/зависимый курильщик**

У ребенка развивается физиологическая потребность в никотине. Подросток начинает курить постоянно.

**Психоактивное вещество** – любое химическое вещество (или смесь) естественного или искусственного происхождения, которое влияет на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния.

К психоактивным веществам относятся никотин, алкоголь, наркотики.

**Абстинентный синдром** – физические и психические расстройства, которые развиваются у человека после прекращения приема психоактивного вещества.

# ЗДЕСЬ ВАМ ПОМОГУТ

## Областное государственное учреждение здравоохранения «Томский областной наркологический диспансер»

- стационарное и амбулаторное лечение;
- детоксикация;
- реабилитация.

г. Томск, ул. Лебедева, 4, тел.: 44-34-63 (регистратура)

## Томский областной благотворительный общественный Фонд «Сибирь-СПИД-Помощь»

- информация по вопросам здорового образа жизни;
- обучающие семинары-тренинги.

г. Томск, пер. Мариинский, 10, тел./факс: 24-44-59

<http://www.aids.tomsk.ru>

e-mail: [aids.tomsk@gmail.com](mailto:aids.tomsk@gmail.com)

электронная почта доверия: [doverie@mail2000.ru](mailto:doverie@mail2000.ru)

## Областное государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр медицинской профилактики»

- информационно-методические материалы по вопросам здорового образа жизни, профилактике употребления психоактивных веществ – табака, алкоголя, наркотиков;
- семинары и тренинги;
- психологическое консультирование детей и родителей (групповое и индивидуальное);
- индивидуально консультирование по отказу от курения.

г. Томск, ул. Красноармейская, 68, тел. 46-85-00

<http://profilaktika.tomsk.ru>

## Томская региональная общественная организация «ПРО Здоровье»

- интерактивный музей здорового образа жизни;
- передвижная выставка «Только так!»;
- видеолектории;
- тренинги.

Тел.: +7 (952) 153-34-06