Детское и подростковое курение – что делать родителям?

Причины детского курения

Каждое действие всегда имеет причину. Причины, по которым дети первый раз в жизни берут в рот сигарету и делают первую затяжку:

влияние товарищей, обычно тех, кто старше по возрасту;

любопытство;

баловство;

подражание взрослым – крайне негативное влияние оказывает мама, которая курит;

недостаток авторитета среди сверстников;

реклама, порой скрытая, даже в советских мультфильмах: крокодил Гена с трубкой, Волк с сигаретой;

многие положительные герои сериалов курят;

доступность сигарет по цене и по возможности купить;

переживания на личной почве и неприятности;

психологическое давление со стороны товарищей;

реакция на запрет: «захочу – и буду».

Мама, дай закурить. Курение в утробе матери

Самыми юными курильщиками можно считать тех, кто ещё находится в утробе матери, которая курит во время беременности. Они являются «пассивными» курильщиками, пусть даже и не хотят этого. Эти малыши курят вместе со своей матерью, которая делит с ними каждую свою сигарету. Но выбора у них нет, зато есть большие шансы стать курильщиком в очень юном возрасте, поскольку они уже зависят от никотина.

Пассивное курение: мама, папа, я – курящая семья

Раньше считалось, что человек, который курит, вредит только себе, хотя пословица гласит: «Один курит – весь дом болеет». Современная медицина с помощью лабораторных исследований доказала факт того, что те, кто находится в обществе курильщика, также подвергаются губительному влиянию дыма от выкуриваемого табака. Это так называемые пассивные курильщики. И совсем не радует тот факт, что среди них очень много детей, которые живут в семьях, где родители курят.

Маленький «пассивный» курильщик, сам того не желая, впитывает дым от сигарет не только лёгкими, но и кожей. Неудивительно, что такие дети чаще своих сверстников болеют астмой и бронхитом. Бывает, что симптомы этих болезней не заметны в детском возрасте, а могут проявить себя в переходный период или, так бывает, когда ребёнок становится взрослым.

Не следует забывать и о третичном курении. Если кто-то думает, что проветривание помещения, в котором курили, решит проблему пагубного влияния дыма на ребёнка, то он ошибается. Шторы, мягкая мебель, одежда и волосы отлично впитывают вредные вещества, которыми так богат дым сигарет. Даже поцеловав кого-то из родителей, которые курили час назад, малыш получает свою порцию никотина.

Кто виноват и что делать? Как предотвратить детское курение?

Профилактику курения необходимо начинать с того возраста, когда малыш начнёт что-то понимать и задавать вопросы. В это время он очень доверяет родителям и разговоры о том, что хорошо, а что плохо, надолго засядут у него в подсознании. По мере взросления нужно продолжать подобные разговоры, приводя новые аргументы в пользу здорового образа жизни.

Сложно говорить о вреде курения, если родители сами курят, ведь личный пример так много значит. Но даже в этом случае не упустите повода списать своё недомогание и болезнь на курение. А лучше – подать хороший личный пример.

Спорт является отличной мерой профилактики против курения. Занимаясь спортом, ребёнок получает свою долю эндорфинов – «гормонов счастья». Это тоже своего рода наркотическое вещество, но его вырабатывает сам организм и оно полезно для здоровья.

Не стоит кричать и наказывать ребёнка, если у него найдена пачка сигарет. Нужно спокойно и доверительно поговорить о вреде курения, о том, что болезни курильщика будут, пусть не завтра, но будут обязательно. Если есть примеры заболеваний, причиной которых стал никотин, расскажите о них.

Стиль общения с ребёнком должен строиться на взаимном доверии и никогда на страхе. Если получится, то очень здорово жить жизнью своих детей, по крайней мере, быть в курсе проблем, которые всегда имеют место быть.

Можно провести совместные подсчёты потраченных на сигареты денег и найти этой сумме альтернативную трату, более полезную и нужную. У ребёнка нужно сформировать уверенность, что он всегда будет понят.

Резюме

От первой сигареты появляется кашель, першение в горле, во рту появляется неприятный вкус, сердце бьётся часто и сильно. Так проявляется защитная реакция организма на никотин. Это то время, когда нужно отказаться от курения навсегда, чтобы не стать рабом этой привычки.

Курение в любом возрасте – бомба замедленного действия, или приговор, но с отсрочкой исполнения. Когда он будет приведён в действие, зависит от того, кто ещё курит. Что, страшно? Бросайте курить сами и не допустите появления этого губительного пристрастия у своих детей.