

Эффективные методы профилактики курения среди подростков

или

Как переубедить подростка не браться за сигарету? Как найти контакт с подрастающим поколением?

- 1. Позитивный подход. Обычно лекции о вреде табакокурения полны разнообразных страшилок: картинки с почерневшими легкими, повествования о страшных заболеваниях, которые ожидают курильщиков. Куда правильнее будет делать акцент на плюсах жизни без курения: речь может пойти как о красоте свободных от вредных привычек людей, так и денежных средствах, которые можно направить на куда более интересные дела, чем покупка сигарет;*
- 2. Акцент на том, что жизнь без табакокурения – это норма. Еще одной из наиболее распространенных ошибок в борьбе с курением является противопоставление некурящего подростка его окружению. «Все курят, а ты не будь как все», — говорят старшие, не понимая, что подростку крайне чувствовать себя комфортно среди сверстников. Необходимо пойти другим путем, поясняя, что как раз курение, а не здоровый образ жизни, делает из человека белую ворону;*
- 3. Уважение к молодости. Помимо того, что будет сказано, нужно обратить внимание и на то, как оно будет сказано. Важно донести, что взрослые – не самодуры, из вредности повелевающие молодежи подчиниться их воле, а товарищи, которые хотят помочь ребятам, поделиться собственными наблюдениями и мыслями.*

Никотиновая зависимость среди детей– это достаточно серьезная проблема, но уберечь подрастающее поколение от табакокурения можно и нужно. Главное верить в свои силы и подходить к делу с позитивным настроем.

Почему подростки начинают курить

Нельзя выделить какую-либо одну причину, по которой учащиеся в школе дети берут в руки сигарету. Многое здесь зависит от самого подростка, условий жизни, психологической атмосферы близкого окружения – в семье, в кругу друзей, в учебном заведении. Однако можно выделить несколько основных причин, которые могут подтолкнуть школьника к курению:

- Желание завоевать популярность у сверстников. Все дети стесняются того, что они еще не выросли, и при любом удобном случае стараются доказать, что они взрослее, чем кажутся. Это заставляет их чувствовать себя значимее, авторитетнее. Порой сигареты и становятся тем самым способом самоутвердиться, доказать, что детство осталось позади;*
- Протест. Конфликты с родителями в подростковом возрасте – не редкость. Многочисленные ограничения и запреты вызывают у детей желание сделать что-нибудь назло, даже если собственной выгоды в этом не видит. Вряд ли найдется родитель, который одобрит то, что его чадо курит – таким образом, пристрастие к никотину становится эдаким запретным плодом, а заодно – способом выразить свой бунт;*
- Стремление уйти от собственных проблем. Этот вариант несколько нетипичен для детей, но и такое иногда встречается. Порой вредная привычка становится способом отвлечься от неприятностей, происходящих в жизни.*