Информация для родителей.

Причины начала табакокурения могут быть различны:

✓ Дети часто подражают своим курящим родителям: матерям, отцам, старшим братьям. Очень мала надежда отучить подростка от сигарет, если живой пример перед глазами.

✓ Дети, на протяжении ряда лет подвергающиеся воздействию пассивного курения, менее реагируют на неприятные ощущения от сигарет, а следовательно привыкают к ним быстрее.

✓ Некоторые начинают курить из-за давления сверстников. «Взрослость» вызывает всеобщее восхищение.

✓ Раннее приобщение к курению у подростков связано с потребностью обрести уверенность в себе, завоевать авторитет и иметь более высокий социальный статус в глазах ровесников. Если подросток отстает в учебе, не задействован во внеклассной работе, а желание выделиться велико, он также обращается к сигарете.

✓ Семейное неблагополучие способствует более раннему началу курения детей из семей группы риска.

Симптомы табакокурения

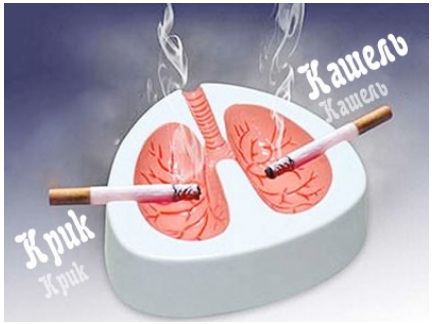
⇒ снижение физической силы, выносливости,

⇒ ухудшение координации,

⇒ быстрая утомляемость,

⇒ нарастающая слабость,

⇒ снижение трудоспособности.



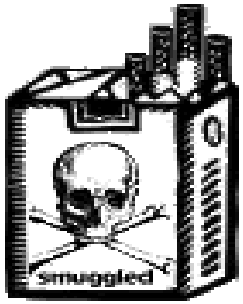
Внешние признаки:

⇒ запах табака (дыма),

⇒ частое и долговременное пребывание в туалете, в ванной,

⇒ наличие спичек, зажигалок, табака в швах карманов,

⇒ пожелтение пальцев.



Как удержать детей от курения?

➢ Наказание не устраняет причин ран курения! Оно только наносит ущерб дове ребенка к родителям.

➢ Не надо запугивать подростка, информа о вреде курения должна быть достоверно актуальной.

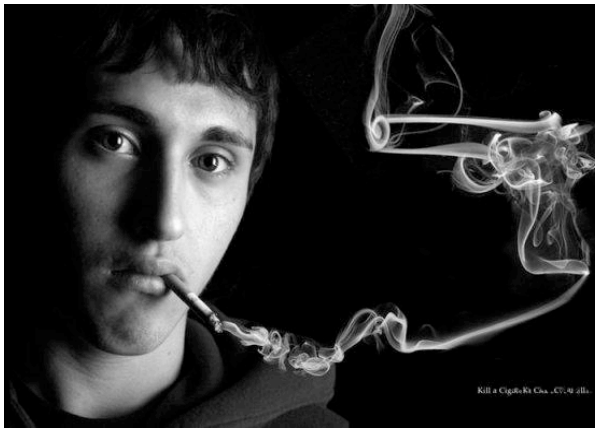
➢ Курение родителей в присутст подростков недопустимо! Запрещение куре для подростков должно быть обоснован мотивировано!

➢ Взрослые не потеряют своего авторит если откровенно признаются детям в сл слабости: сами они курят потому, что н силах избавиться от этой пагубной привы Это создаст у детей правильное отношен курению и повысит доверие к родителям.

➢ Родители должны первыми освободитьс курения.

➢ Помогите ребенку отвлечься от привы курить (игры, отдых на свежем возд прогулки, беседы – все это способст отказу от курения).

➢ Следует не назидать, а поддерживать сл детей, утверждать, что все получится, е человек чего-то хочет добиться.



Цифры и факты!

- Жители России начинают курить уже с 10-12 лет. Возрастной показатель начала курения в России неуклонно снижается и это серьезно угрожает здоровью нации.
- Практически все дети курящих родителей начинают курить, а около 75% из них привыкают к этому в подростковом возрасте.
- Смертельная доза никотина для взрослого - пачка сигарет, выкуренная сразу. Для подростка - полпачки!
- Курильщик, выкуривающий в день одну пачку сигарет, за 10 лет может "скурить" небольшой автомобиль!
- Подсчитано, что каждая выкуриваемая сигарета сокращает жизнь курящего на 12 минут.
- Курение сигарет ежегодно убивает 6 млн. человек и становится причиной 30% смертей от раковых заболеваний.
- Каждые 6 сек. табак уносит одну жизнь.
- Если не предпринять решительных мер, то к 2030 году смертность от курения вырастет до 8 млн.
- В XX1 столетии от табака может умереть почти миллиард людей, не сумевших побороть свое пристрастие к сигаретам!

ЗАДУМАЙТЕСЬ!

- Ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.
- Мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти.
- Ограничиваемый в своей активности ребенок не приобретает собственного жизненного опыта.

Вы узнали, что ваш сын или дочь курит?
Для вас это неожиданность?
Не спешите наказывать!

Обратитесь на консультацию к нам в Центр. Педагоги-психологи помогут вам и вашему ребенку.

Контактный телефон:
8 (4742) 22-06-02

«Телефон доверия»: 8-800-2000-122

Государственное (областное) бюджетное учрежден
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

Для Вас, родители

Курение - это не безобидное заня которое можно легко бросить. настоящая зависимость, сро наркомании, особенно опасная потому, многие не принимают ее всерьез.

г.Липецк