

Рекомендации родителям по профилактике аддиктивного поведения

Аддиктивное поведение – одна из форм отклоняющегося, девиантного, поведения с формированием стремления к уходу от реальности. Такой уход происходит (осуществляется) путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых психоактивных веществ. Традиционно в аддиктивное поведение включают: алкоголизм, наркоманию, токсикоманию, табакокурение, то есть химическую аддикцию.

Рассмотрим один из видов аддиктивного поведения – это табакокурение.

Если вы узнали, что ваш ребенок, сын или дочь курит. Что делать? Для вас это неожиданность. Первая мысль, которая приходит в голову – строго наказать, запретить раз и навсегда, чтобы это никогда не повторилось. Однако не будем спешить.

1. **Является ли наказание средством борьбы с курением?** Многие родители думают, чем строже наказание за курение, тем лучше оно подействует. Однако, это далеко не так, наказание ожесточает ребенка, разрушает доверительные отношения с родителями, вызывает обиду, но отнюдь не всегда приводит к отказу от курения. Это знают все сторонники «жестоких» методов: за одним наказанием последует другое, еще более суровое. Но подросток продолжает курить. Наказание не устраняет причин раннего курения! Оно только наносит ущерб доверию ребенка к родителям.
2. **Следует ли пугать последствиями курения?** Обнаружив, что ребенок курит, родители, как правило, стремятся срочно проинформировать его о вреде курения. При этом, желая немедленно достичь нужного эффекта, наряду с полезной, важной для подростка информацией дают бесполезную. Например, говорят о пагубных последствиях курения в далеком будущем: через 50 лет у тебя будет рак, большое сердце, плохой цвет лица...

Такая отсроченная на десятки лет «расплата», не производит на подростка ожидаемого впечатления. Далекое будущее представляется ему маловероятным. Кроме того, многие подростки не понимают, что бросить курить трудно. Они считают, что смогут отказаться от сигарет, когда захотят. Эту иллюзию нужно разрушить.

Нередко родители прибегают к недостоверной, но запугивающей информации, например: «Если ты будешь курить, у тебя выпадут волосы и зубы», «Ты станешь умственно неполноценным» и т. д. Такая информация, конечно, пугает подростка, если он мнителен, может привести к нарушению психики – вызвать постоянный страх за свое здоровье. Вместе с тем, со временем подросток удостоверится в ложности этих сведений (ведь телепередачи и научно-популярные журналы доступны всем) и потеряет доверие к родителям не только в связи с проблемой курения.

Не надо запугивать подростка, информация о вреде курения должна быть достоверной и актуальной.

3. Почему подростки нарушают запрет на курение?

Подросткам запрещено курить. Это правомерное требование должно соблюдаться во благо самих детей. Однако это справедливый запрет нарушается подросткам при нарушении ряда условий:

- Когда запрет носит внешний, формальный характер: нельзя курить дома или в школе, а на улице, во дворе – можно, там никто не сделает замечание, хотя сейчас по закону, в общественных местах курение запрещено;

- Когда запрет не мотивирован. Часто взрослые не берут на себя труд обосновать свои требования. Как, например, в таком диалоге: «Курить нельзя» - «Почему?» - «Потому, что нельзя...».

Такое «обоснование», может быть, удовлетворит младшего школьника, но не подростка, склонного анализировать высказывания взрослых.

- Когда запрет носит «несправедливый» характер. Нередко и родители, и учителя взывают к «взрослости» подростка, требуют от него самостоятельности в поступках и принятии решения. И в то же время курят при нем, тем самым наглядно демонстрируя ту «пропасть», которая отделяет «настоящих» взрослых от «ненастоящих».

Открытое курение взрослых подростки воспринимают как возрастную привилегию, курение делается в их глазах материальным атрибутом взрослости.

Курение родителей и учителей в присутствии подростков недопустимо! Запрещение курения для подростков должно быть обосновано и мотивировано.

4. Какое влияние оказывают курящие родители на начало курения детей?

На вопрос: «Будет ли курить ваш ребенок?» - большинство опрошенных курящих родителей ответили отрицательно. К сожалению, статистика говорит о другом: 80% курильщиков выросли в семьях, где родители курили, следовательно, родители не осознают своего «вклада» в приобщение детей к курению и другим вредным привычкам.

С самого раннего возраста ребенок видит в доме красивые коробки сигарет, зажигалки, пепельницы, нередко играет с ними. Он видит своих родителей и их гостей курящими и исподволь привыкает к табачному дыму. Ребенок стремится подражать родителям, перенимает их реальное бытовое отношение к курению, которое не составляет словами о вредности этой привычки.

Взрослые не уронят своего авторитета, если откровенно признаются детям в своей слабости: в силах избавиться от этой пагубной привычки. Это создает у детей правильное отношение к курению и повысит доверие к родителям.

5. Что делать, если подросток все-таки начал курить?

- Прежде всего, задуматься о конкретных причинах появления этой вредной привычки, а не пытаться сию же минуту пресечь ее строгим наказанием.

- Ознакомиться с доступной литературой, другими материалами и источниками, содержащими обоснованную информацию о вредном влиянии курения на здоровье, особенно на организм подростка и донести эту информацию до его сознания. Вместе с тем не давать подростку ложной устрашающей информации.

- Создать и беречь обстановку доверительности в отношениях с сыном или дочерью. Узнав о появлении вредной привычки, не унижать и не наказывать подростка, не делать вид, что вы его больше не любите. Выбрать подходящий момент и в спокойной доверительной беседе попытаться обсудить с ним возникшую проблему.

- Запрет курения должен быть не только аргументирован научно, но и мотивирован житейски. При этом помните, что эмоциональный взрыв может привести к тому, что подросток замкнется и помочь ему станет значительно труднее.

- Курение в подростковом возрасте нередко свидетельствует о неблагополучии в семье. В частности, это может означать, что ваш ребенок не удовлетворен своей ролью в семье, и ему нужно помочь почувствовать себя более взрослым.

- Обратит пристальное внимание на отношения подростка со сверстниками, стараться оберегать его от влияния курящих друзей.

- Помните, что поскольку причины курения вызревают постепенно, то преодолеть эту привычку удастся не сразу. Поэтому родителям нужно запастись терпением, а не пытаться решить проблему решительным нажимом.

- Если вы сами курите, то задумайтесь, не явились ли вы примером для своего ребенка?

6. Что отвечать на вопрос «Почему же взрослые курят, если это так вредно?».

Когда говоришь подростку, что курить вредно, часто слышишь в ответ, что это неправда, т.к. курят многие взрослые, в частности, учителя и врачи, и что нередко курящие доживают до преклонных лет. Почему же курят взрослые и сказывается ли курение на продолжительности жизни? К сожалению, среди взрослого населения нашей страны курят около 50% мужчин и 10% женщин. Большинство из них начали курить с детства. Почти 80% взрослых курильщиков хотели бы бросить курить и делали такие попытки, но безуспешно. Из регулярно курящих немногим более чем 20% удается бросить курить, поскольку у курящего слишком большая зависимость от сигареты и он становится ее рабом.

Такая зависимость от табака наиболее выражена у начавших курить с детства. Весьма характерно, что к концу учебы в институте более половины курящих студентов хотели бы бросить курить из-за ухудшения здоровья – и это в период расцвета, когда человек имеет все возможности быть здоровым, когда у него впереди самые интересные, самые плодотворные годы.

То, что курение не сказывается на продолжительности жизни, - иллюзия, миф. Просто срабатывает психологическая закономерность: человек запоминает только хорошее, например: долгую жизнь близкого человека, который курил. В действительности курящие доживают до старости редко, но такие случаи бросаются в глаза и действуют успокаивающе на курящих.

Если у подростка курят родители или хорошие знакомые, то целесообразно обсудить с ними проблему курения. Ответ, как правило, однозначен – это вредная привычка, от которой не удастся избавиться. Конечно, среди курящих встречаются и «самоубийцы», не верящие во вред табака и надеющиеся, что их не коснется драма последствий курения – развитие хронических заболеваний и преждевременная смерть. Такие люди похожи на тех, кто переходит улицу в неполюженном месте или на красный свет. Иногда это удается...

Иногда люди начинают курить, будучи взрослыми. Причины этого разные, но часто это влияние окружающих. Так, что курящее приносят тройной вред – себе, окружающим (пассивное курение) и тем, кого вовлекают в курение.