

# ВАШ РЕБЁНОК КУРИТ

*МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ*

*Записала*

**МАРИНА МАТВЕЕВА**

**Как классному руководителю, узнавшему, что тот или иной из его подопечных курит, разговаривать с родителями? К чему их призывать? Чтобы они приняли меры? Читали лекции о вреде табака? Стращали тяжёлыми болезнями? Запрещали и близко подходить к курящим ровесникам?.. Насколько неэффективны подобные «меры» со стороны взрослых, мы с вами хорошо знаем. Но, оказывается, можно подсказать родителям, как им по-настоящему помочь своему ребёнку противостоять вредным соблазнам. Советы от доктора педагогических наук, профессора кафедры педагогики высшей школы МПГУ Елены Левановой.**

**И** мальчик 11–12 лет, и девочка чуть старше неизбежно столкнутся с тем, что ровесники или взрослые ребята предложат им покурить. Будут подначивать: «Боишься попробовать? Значит, слабак, маменькин сынок!» И что вашему ребёнку этим искусителям ответить?

На самом деле неважно, как ребёнок будет мотивировать свой отказ, какие доводы он произнесёт, эти доводы даже могут взрослому человеку показаться смешными и нелогичными и тем не менее будут приняты подростками. Но ребёнок может противостоять чужому мнению только тогда, когда у него есть собственное достоинство.

А собственное достоинство появляется у подростков, если вы в общении с ними переходите на уровень «со...» – содружества, сотрудничества, сопереживания, то есть обходитесь с ними, как со взрослыми.

Что обычно делают родители? Декларируют права подростка: «Ты уже взрослый...», но при этом обращаются с ним, как с ребёнком, разговаривают только в повелительном наклонении: «Убери, подойди, не забудь...» Общаются с позиции сверху.

Узнав, что ребёнок закурил, родители начинают антитабачную кампанию так: выдирают его, как сидорову козу, потом читают мораль, а затем грозят, что он будет наказан ещё страшнее, если не выкинет эту блажь из головы.

## РАБОТАТЬ НА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

А вообще-то начинать антитабачную и антиалкогольную пропаганду надо намного раньше, то есть работать на предупреждение. Используя любую жизненную ситуацию, из которой наглядно видно, что курение приносит организму вред, а пьянство просто разрушает личность, любую историю, увиденную по ТВ или услышанную по радио, — своими репликами расставлять акценты, показывать отношение к этим явлениям. Это только кажется, что дети не воспринимают то, что говорят не специально для них, а при них. На самом деле всё услышанное накапливается у них в голове, как разрозненные кусочки мозаики, а потом из этих кусочков складывается единая картина — точка зрения.



То есть загодя создавать ребёнку окружение, с умом выбирая для него кружок или спортивную секцию — детский коллектив, где ребёнок будет проводить много времени, где найдёт друзей. А потом надо работать с этим окружением: знакомиться с друзьями, приглашать их в дом, разговаривать с ними, с кем-то ненавязчиво дружбу поощрять, кого-то ненавязчиво отсекавать. В 11–12 лет мнение сверстников более значимо для ребёнка, чем мнение родителей. Подросток очень остро хочет быть «как все», то есть как все его друзья. Какие у него друзья? Он хочет быть на них похож?

В-третьих, как только ребёнок дорос до 10–11 лет, надо переходить на другой уровень общения с ним. Это повысит его самооценку: он теперь взрослый, почти равный нам. Надо подчеркивать любую его успешность, вслух гордиться тем, что он делает хорошо, лучше многих. Подростки очень боятся собственной неуспешности, а успешность даёт им уверенность. Появляется собственное достоинство. А если есть собственное достоинство, легко можно сказать своему приятелю «нет»: «Ты хочешь курить, ну и кури, а я не хочу. Зато я сильнее тебя в спорте, лучше учусь, потому что у меня голова не отравлена никотином и лучше работает».

Собственное достоинство ограждает от любых вредных соблазнов. Подросток, у которого



оно есть, не будет «на слабо» пить водку и не пойдет «на слабо» грабить киоск.

### Искать достойную форму

Но так уж случилось, что ребёнок закурил: вы не успели поработать на предупреждение. Что делать теперь?

Поискать правильную форму для выражения своего отношения к этому событию. Подростки обычно бывают против не сути наших требований, они уже интеллектуально развиты настолько, что понимают справедливость наших опасений. Их возмущает форма предъявления этих требований.

Попробуем поговорить с ними, как со взрослыми, то есть дадим им возможность самим принять решение. Они сейчас так жаждут всё решать сами. Можно сказать: «Кури, но знай, что тебя ждет...» И дальше изложить то, что произведёт на ваше чад наибольшее впечатление. На одних – и про кислородное голодание развивающегося мозга, которое, конечно, не приведёт к успехам в учении, и про несовместимость курения и достижений в спорте... Девочкам – про маловесных, слабеньких детей, которые рождаются у курящих мам, и про участь этих мам, которые не могут полноценно работать, делать карьеру, а бегают по врачам, лечат и лечат своих слабеньких наследников...

В общем, кури, зная свою судьбу. И, как это ни покажется странным, подросток, которому позволили самому принять решение, делает правильный выбор.

### Чтобы ребёнок не закурил

Подросток чаще всего начинает курить, чтобы продемонстрировать всему миру, что он уже вырос: ведь общество разрешает курить взрослым, но не позволяет это делать детям. Чтобы подобных искушений у ребёнка не было...

- **Считайтесь с ним, уважайте его взгляды, не подавляйте его!**

Курение для подростка – жест: «Я теперь взрослый!» Психологи считают, что, если родители не по-



давляют взрослеющего ребёнка, а постепенно позволяют ему все больше и больше вопросов решать самостоятельно: с кем дружить, какую музыку слушать, какой моде следовать, как стричься и так далее, – у него не будет острой потребности доказывать свою взрослость с помощью сигареты.

Не забывайте время от времени отпускать поводок! Нелепую подростковую манеру одеваться можно и перетерпеть ради того, чтобы наследник не привык к никотину.

- **Помогите ему стать хоть в чём-то более успешным и более компетентным, чем сверстники!**

Подростку очень важно иметь авторитет у окружающих его ребят. Часто он начинает курить, чтобы казаться в глазах своей компании человеком опытным и искушённым. Но если у него есть какое-то увлечение, где он лучше других – лучше одноклассников играет на гитаре, или катается на сноуборде, или разбирается в компьютерах, – авторитет среди друзей ему и так обеспечен. И не нужна тогда сигарета.

- **Не курите сами!**

Курите? Тогда ваши дети имеют гораздо больше шансов пристраститься к этой пагубной привычке, чем дети некурящих родителей. По расчётам наркологов, вероятность того, что подросток закурит уже в 12 лет, дости-

гает 80 %, если в его семье курят трое взрослых, и 40 %, если курит хотя бы один человек.

Подумайте. Может, вы решитесь бросить курить ради того, чтобы ваш ребёнок не пристрастился к этой вредной привычке? Это будет сильный ход, подросток его оценит.

Не можете бросить? Кайтесь. Но ни в коем случае не вставайте в позу: «Я взрослый – мне можно, а ты пока ещё ребёнок – поэтому тебе нельзя». Психологи считают, что так вы только подтолкнёте подростка к курению. Если вы курите сами, активно запрещать это делать ребёнку хуже, чем вообще молчать. Подростковый возраст – возраст максимализма. Подростки совершенно не приемлют двойной морали, которой грешим все мы, взрослые: «Конечно, этого делать нельзя, но в данном случае, в виде исключения, немножко можно». Главная претензия подростков к нам, взрослым, что мы, по их мнению, всё время врем.

Поэтому единственный выход для курящего родителя – показаться: «Да, я сделал глупость, что когда-то начал курить... Теперь у меня от курения такие-то и такие-то проблемы со здоровьем... Поэтому мне не хотелось бы, чтобы ты повторил мою ошибку».

А там уж, как он решит.

- **Объясните ему, что «развитый» Запад курит меньше «неразвитых» стран. Курить в цивилизованном обществе немодно!**



И это на самом деле так. В США в 1966 году, когда началась антитабачная национальная кампания, курило 42,6% населения страны. Сейчас курит 16%. А к 2010 году число курильщиков сократится до 12%.

В Британии курят 28% мужчин и 26% женщин. У нас же – 72% мужчин-рабочих и 65% мужчин, занятых в сельском хозяйстве. Про получивших высшее образование данных почему-то не имеется, но, наверное, курят они ненамного меньше.

К сожалению, в этом смысле у нас дикая страна. Но здоровая мода дойдёт и до нас. И тогда некурящим следовать ей будет легче.

В США не разрешается курить в общественных местах и в офисах, там масса кафе и ресторанов для некурящих. Солидные фирмы предпочитают нанимать на работу людей, не обременённых этой вредной привычкой: они не хотят, чтобы их сотрудник пропускал по болезни много рабочих дней, а что курящие болеют чаще, давно доказано.

Карьерный взлёт курильщику в США тоже не грозит: руководитель, заходящийся в застарелом кашле курильщика, – это не тот образ менеджера, который работал бы на прославление фирмы.

Ваш отрок хочет в будущем стать истинным яппи? Тогда не надо начинать курить. Внушайте ребёнку: некурящие – своеобразная элита общества, люди более высокой культуры и более развитого интеллекта.

- **Вместе посчитайте, сколько денег уходит у курильщика на сигареты в год и какие полезные вещи на эти деньги можно было бы купить!**

Из западных стран к нам пришло движение, когда подростки классами подписывают обязательства не притрагиваться в течение года к табаку. Среди сдержавших слово разыгрывается денежный приз, который класс должен истратить совместно.

С психологической точки зрения это очень действенный приём. В компании сверстников легче воздерживаться от курения, да и некому соблазнять, раз одноклассники тоже не курят. Стоит продержаться школьные годы, а там, глядишь, дети поумнеют, займутся чем-то по-настоящему для них интересным и не начнут курить вовсе.

Если у вас нет возможности вовлечь в это движение друзей вашего ребёнка, попробуйте подписать с ним индивидуальный договор: он не курит год, а вы за это в конце года подарите ему желанную вещь, которая стоит не меньше, чем он потратил бы за год на сигареты.

- **Подскажите ему, как отказаться от предложения закурить!**

Алгоритм отказа ребёнку надо освоить заранее, чтобы он не потерялся, когда во дворе ему предложат сигарету, чтобы не боялся, что в случае отказа он услышит насмешку: «Ты что, слабак?»

Насмешки он не услышит, если отказ построит, как советуют психологи: отказ + аргумент + встречное предложение.

Аргументом может быть слабое здоровье: «Нет, спасибо. У меня на табачный дым аллергия. Может, лучше покатаемся на велосипедах?»

Или уже существующий отрицательный опыт: «Я пробовал,

мне не понравилось. А ты можешь подтянуться на турнике семь раз?» Или: «А ты видел новый клип Земфиры?»

Встречное предложение переводит разговор на другую тему и исключает насмешки, возможные в случае отказа закурить. Сделав встречное предложение, ваш ребёнок достойно выходит из сложной ситуации.

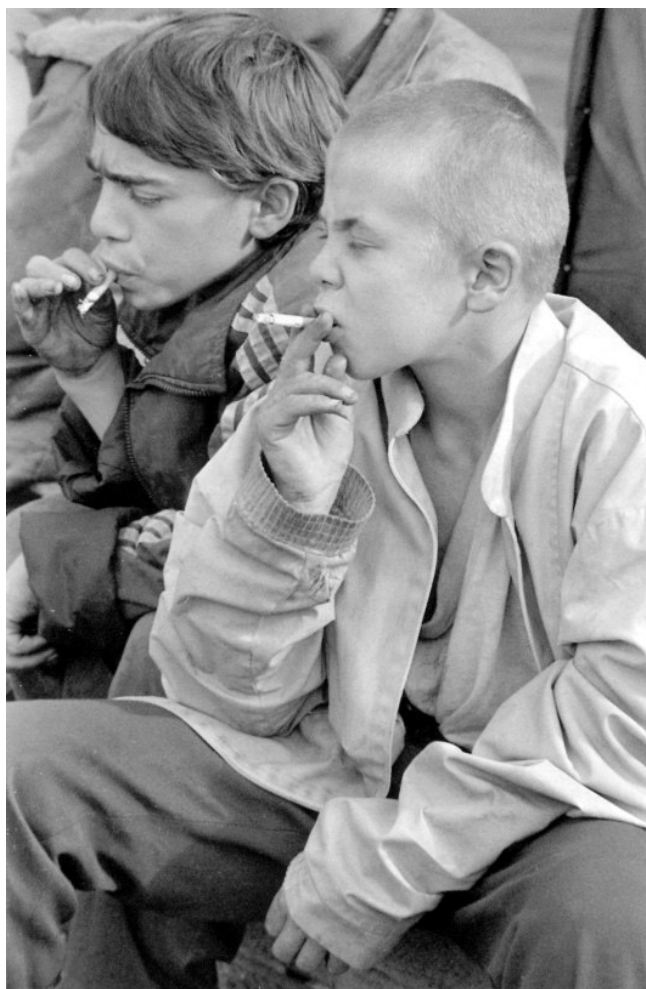


Фото из сб. "ПОКОЛЕНИЕ@автопортрет.ру"