



Проблемы

ВАШ РЕБЕНОК КУРИТ

Материалы для родительского собрания

Записала **М. 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 искusstителям 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...» — сотрудничества, 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

137

Сведения
об авторах
[143 – 144]





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 дружку 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 подчёркивать 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 пойдёт «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 ждёт...» И дальше изложить то, что произведёт на ваше чаше наибольшее впечатление. На одних — и про кислородное голодание развивающегося мозга, которое, конечно, не приведёт к успехам в учении, и про несовместимость курения

[113 – 116]
Сценарии
и алгоритмы

138



ЗАПИСАЛА М. МАТВЕЕВА
ВАШ РЕБЕНОК КУРИТ



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 подавляют взрослеющего ребёнка, а постепенно позволяют ему всё 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.

• Помогайте 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, достигает 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 вставляйте 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 врём.

Поэтому единственный выход для курящего родителя — покаяться:

139

Сведения
об авторах
[143 - 144]





ЖУРНАЛ В ЖУРНАЛЕ

«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 пропуская по болезни много рабочих дней, а что курящие болеют чаще, давно доказано.

Карьерный взлёт курильщику в США тоже не грозит: руководитель, заходящий 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 на-

чинать 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 прирагиваться 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 растерялся, 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:

[113 - 116]
Сценарии
и алгоритмы

140



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.

141

Сведения
об авторах
[143 - 144]

