

*Курение – привычка противная Глазу,  
омерзительная Носу,  
вредная Мозгу,  
опасная Легким.  
король Англии Яков I*

Есть такое выражение: «Мы все родом из детства». Наши хорошие и плохие привычки тоже родом «из детства», и то, каких привычек будет больше, зависит от способности ребенка противостоять любым соблазнам. Поэтому важно знать возрастные психологические особенности, что бы понимать причины, побуждающие ребенка курить.

**Потенциальные факторы риска приобщения детей к вредным привычкам, основанные на возрастных психологических особенностях.**

***Возрастные особенности младших школьников  
1-4 классов***

Любопытство

Желание привлечь к себе внимание значимого взрослого

*Факт.* курение в этом возрасте встречается, как «игра», которая основана на любопытстве и желание подражать взрослым.

***Возрастные особенности младших подростков  
5-6 классов***

Общение

Стремление быть взрослыми

Рост познавательной активности

Расширение сферы интересов

*Факт:* Проба сигарет происходит из желания прикоснуться к запретному или из желание противостоять требованиям взрослых.

## Екатеринбург - город свободный от табачного дыма

---



### ***Возрастные особенности подростков 7-8 классов***

Стремление экспериментировать, жажда новых эмоций и ощущений

Стремление быть модным

Принадлежность к группе

Одобрение со стороны сверстников

*Факт:* В этом возрасте курение встречается в двух вариантах: как случайное экспериментирование или регулярное употребление, чтобы быть принятым в компанию.

### ***Возрастные особенности старшеклассников 9-11 классов***

Желание быть самостоятельным и независимым

Желание нравиться противоположному полу

Поиск и понимание себя и смысла жизни

*Факт:* Курение в этом возрасте выступает в роли источника эмоциональной разгрузки, снятия тревоги и стресса. Уже сформирована привычка и никотиновая зависимость!

## **Альтернатива вредным привычкам:**

### **Глубокое дыхание**

Глубоко вдохнуть и выдохнуть несколько раз, мысленно представить себя на берегу океана или в поле с цветами.

### **Питание**

Включите в свой рацион продукты, помогающие снять раздражительность и тягу к сигарете (семечки, орехи, овощные смузи с ярким вкусом, кислые ягоды и фрукты), а также никотиносодержащие продукты (молодой картофель, цветная капуста, перец, баклажаны и зеленые томаты).

### **Занятие любимым делом**

Медитации, чтение книг, просмотр фильмов, прослушивание музыки, занятие творчеством.

### **Спорт**

Физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе, бег, йога, плавание в бассейне.

***Все это намного эффективнее и полезнее для организма и нервной системы в целом.***

***Только правильный подход, верные слова помогут вам быть примером для учеников, а вашим ученикам сохранить свое здоровье!***

## Мифы про курение

### ***Миф № 1 «Курение – личный выбор»***

«Табачные компании часто представляют курение, как свободный выбор взрослых людей».

*Факт.* Право курильщика на сигаретный дым заканчивается там, где начинается право остальных на чистый воздух. Также по данным исследований, большинство курильщиков начинают употреблять табак в возрасте 11-14 лет, когда не может быть и речи о свободном ВЗРОСЛОМ выборе.

### ***Миф № 2 «Курение снимает стресс»***

«Курение позволяет расслабиться и снять нервное напряжение».

*Факт.* Никотин вызывает выброс кортизона – гормона стресса, в результате чего у человека происходит спазм сосудов, повышается артериальное давление, повышается частота сердечных сокращение, уровень сахара в крови.

### ***Миф № 3 «Электронные сигареты не вредят здоровью»***

«Электронные сигареты позиционируют как инновационный и безопасный метод бездымного курения».

*Факт.* В картриджах электронных сигарет содержится никотин, который вызывает развитие никотиновой зависимости и заболевание сердечно-сосудистой системы.

*Почему люди курят,  
несмотря на широко известные последствия  
этой привычки?*

В первую очередь потому, что это ритуал.

В древние времена курение было необходимо для изменения состояния сознания в ритуальных действиях и молитвах.

Сегодня это тоже ритуалы:

успокоения,  
сосредоточения,  
имитации действий,  
обретения «взрослости»,  
общения,  
отдыха.

**Как видно из списка,  
ни один пункт на самом деле не нуждается  
в сигарете**

Любой ритуал кому-то нужен. Имеется в виду тому, кто «дёргает за верёвочки». В древности «кукловодами» были шаманы и вожди. А сегодня? Взрослый человек сам может найти ответ на этот вопрос.

*Если вы курите – то, кто ваш кукловод?*

*И в чём его выгода, когда вы покупаете, затягиваетесь,  
нервничаете при недоступности?*

*Сегодня привычка к курению, это действительно ваш выбор?*

**ОСОЗНАННЫЙ?**

*Вы ведь хозяин своей жизни, а не жертва привычки –  
последствия принятого когда-то в детстве/юности  
неосознанного решения*

*а не жертва привычки – последствия принятого*

## *Почему дети курят,*

*несмотря на то, что Вы их этому не учили?*

**Взросление подростка**

**хочет решать сам**

**отношения ребёнка с родителями**

**хорошие**

**плохие**

**мнение сверстников**

**важнее отомстить родителю**

**готов к ~~обсуждению~~**

**не готов ~~слушать~~**

**поддаётся**

**родительской корректировке**

**не поддаётся**

**разговор**

**уважение, ~~спокойствие~~ взрослого**

**~~приказы~~, унижение**

**ВЫСОКИЙ**

**шанс на влияние**

**МИНИМАЛЬНЫЙ**

*Самое действенное воспитание – личным примером.*

*Самое эффективное перевоспитание –  
спокойно и уважительно.*

*Самое надёжное изменение – при вере в человека.*

## *Как воспитать ребенка свободным от вредных привычек?*

**НАДО или ХОЧУ,  
что становится причиной поведения?**

Когда родители устанавливают жёсткие «НАДО», у ребёнка возникает внутренний протест. Если «НАДО» много и не все они разумны, то любые обязательные дела начинают вызывать бессознательный импульс: «Не могу, не хочу и не буду».

Как помочь изменить для ребенка НАДО на ХОЧУ: не торопитесь воспитывать чадо, для начала займитесь воспитанием себя: это и эффективнее, и честнее; откажитесь от критики, найдите, за что похвалить, это поможет наладить контакт; задайте новый формат отношений – позитивный, спокойный и уважительный. Это самое эффективное и надежное средство; обсуждайте происходящее. Но ваши слова способны повлиять только если вы действительно верите в то, что говорите (см. 1 пункт).

*Результат – обучение ребенка аргументировать, задумываться о разумности происходящего и воспитание самостоятельности и критичности мышления.*

*Итак, с чего начнем?*