

*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?