

# ДЫШИТЕ ЛЕГКО

РОДИТЕЛЯМ О ПРОФИЛАКТИКЕ КУРЕНИЯ



Департамент образования  
Администрации города  
Екатеринбурга



МБУ ЕЦПППН  
«Диалог»

Курение приобретает новые формы. Электронные сигареты, системы нагревания табака, вейпы, другие новинки... Все это — **старые привычки в новом виде.**

Общеизвестно, что **цель курения — изменение психического состояния.** Ответим на вопрос, почему человек хочет изменить свое психическое состояние — поймём, зачем он курит.

Обычно подросток курит, чтобы **почувствовать свою принадлежность к группе.** Такой группой часто становится компания курильщиков, в которой, как ему кажется, он может получить **признание и поддержку.**

Пусть это будет поддержка семьи. Именно **в семье подросток должен чувствовать себя защищенным, нужным и понятым.**

Говоря с ребенком **о курении,** подведите разговор к **короткой и ясной идее:** курить глупо и невыгодно; курение — дурной тон, вредная привычка, слабость не очень образованных людей.

**Зависимость от курения не столько химическая, сколько ритуальная.**

**Ритуал помогает расслабиться, переключиться.**

**Ритуалы можно и нужно менять, если речь идет о здоровье.**

**Способы безопасного снятия напряжения, которые вы можете реализовать со своими детьми:**

- Разрывание газеты на мелкие кусочки.
- Лепка из пластилина.
- Раскрашивание или рисование.
- Мытьё посуды.
- Игрушки-антистресс.
- Наведение порядка на рабочем столе.
- Выдувание мыльных пузырей.
- Крик: то громкий, то тихий. Можно в «коробку крика»: подойдёт коробка с вырезанным отверстием и набитая ватой.
- «Воздушные» игры на развитие техники вдоха и выдоха. ⇨ ⇨ ⇨

## «ВОЗДУШНАЯ» ИГРА НА РАЗВИТИЕ ТЕХНИКИ ВДОХА

### «Ароматное лето»

Можно использовать эфирные масла (одна капля на кусок материи/картона), цветы, специи, фрукты и вообще всё, что имеет запах.

Расставляем перед игроками ароматный ассортимент и предлагаем найти тот или иной аромат или определить, какой именно запах игрок сейчас ощущает.

#### **Правила безопасности:**

- = исключить резкие запахи;
- = не подносить близко к носу;
- = следить, чтобы все предметы были чистыми.

**Вдох должен быть глубоким  
и долгим**



## **«ВОЗДУШНЫЕ» ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ТЕХНИКИ ВЫДОХА**

### **«Пенное хулиганство»**

В пластиковые бутылки налить воды на 1/3, добавить немного пены для ванн и кристаллы пищевого красителя. С помощью трубочек для коктейля выдуть из бутылок как можно больше пены.

### **«Воздушный волейбол»**

Передавать друг другу воздушный шар без помощи рук и ног, одним дыханием. Можно соревноваться в поддержании воздушного шарика в воздухе на время.

### **«Настольный футбол»**

На противоположных сторонах стола соорудить ворота из любых подручных материалов. Скатать шарик из салфетки. Задача: задуть шарик в ворота противника. Играть могут 2-8 человек.

**Играя, важно следить, чтобы не надувались щёки и не напрягались мышцы рук, шеи, груди**

## Для оценки состояния здоровья определите жизненную ёмкость легких (ЖЁЛ)

Вам потребуется секундомер  
на вашем смартфоне и любопытство.

Сядьте. После короткого отдыха сидя, сделайте  
2 – 3 глубоких полных вдоха и выдоха, а затем  
сделайте спокойный вдох и задержите дыхание.  
Нос лучше зажать пальцами. Время отмечайте от  
момента задержки дыхания до выдоха.

Свой результат оцените по таблице

Оценка состояния	Задержка дыхания
Отличное	> 60 сек
Хорошее	40 – 60 сек
Среднее	30 – 40 сек
Пора тренироваться	меньше 30 сек

МБУ Екатеринбургский Центр психолого-  
педагогической поддержки несовершеннолетних  
«Диалог»

(запись на консультацию психолога)

**251-29-04**

Адрес: г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 55А

Наш сайт  
dialog-eduekb.ru



Наша страница  
Вконтакте



Наш Youtube  
канал



Наш  
Instagram



*Чтобы противостоять стрессу и вредным привычкам, важно уметь в любой сложной и трудной ситуации управлять своим эмоциональным состоянием*

## **УПРАЖНЕНИЕ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ «РАЗГЛАДИМ МОРЕ»**

Представьте себе **конфликтную ситуацию**. Проследите, какие **ощущения** возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной (давление, сжатие, жжение, пульсация).



Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее **«огненное море» эмоций**. Теперь визуально рукой **разгладьте** это море до ровного зеркала.

**Что вы теперь чувствуете?**  
Попробуйте еще раз.  
Повторяйте упражнение до тех пор, пока не почувствуете себя лучше.

*Справляться с неприятными переживаниями  
проще, если научиться сохранять  
эмоциональное равновесие*

## УПРАЖНЕНИЕ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ «ШАРИК»

Одна из особенностей нашего состояния в стрессовой ситуации — это **напряжение всех мышц**. Напряженные мышцы не способствуют выходу из отрицательной ситуации, еще сильнее замыкая нас в ней.

Вот почему следует **научиться** обратному: **расслаблять мышцы** во всех тех случаях, когда возникает дискомфорт или стресс.

Представьте, как вы вступили в конфликт, **отметьте, как напряглись ваши мышцы**. Вообразите себя туго надутым **воздушным шариком**.

А теперь развяжите веревочку и представьте, как шарик **сдувается** (на выдохе: с-с-с-с...).

**Как вы себя чувствуете?** Повторите упражнение столько раз, сколько необходимо.