



Курение негативно сказывается на будущем ребёнка. Оно непременно отразится на его физическом и душевном здоровье, в первую очередь - на нервной и сердечно-сосудистой системах.

В 12-15 лет дети уже **жалуются на одышку** при физической нагрузке, даже незначительное курение вызывает у них малокровие, нарушение пищеварения. Курение крайне пагубно влияет на организм подростка в период его полового созревания (как на мальчиков, так и на девочек).

Курение отрицательно **влияет на умственные способности школьника**. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Состояние здоровья, подорванного курением, не позволяет выбрать род занятий по душе.

Чем раньше дети познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем **отказаться от пагубной привычки будет очень трудно**.

Подростки, начиная курить и стремясь это скрыть от взрослых, быстро и глубоко затягиваются. Быстрое курение способствует переходу в табачный дым большего количества вредных веществ. Обычно подростки докуривают сигарету до конца, а, как известно, при этом в организм попадает максимальное количество ядовитых компонентов табака. Следует также учесть, что подростки, имея мало денег, чаще курят дешёвые сорта сигарет, где вредных веществ содержится больше. Помимо этого, деньги, которые родители дают на еду, они тратят на табачные изделия, нанося тем самым двойной вред своему организму.

Учитывая, что вес и объём тела ребёнка меньше, чем у взрослого, то выкурив одну сигарету, он получит количество вредных веществ, сравнимое с двумя-тремя сигаретами, выкуренными одновременно взрослым курильщиком.

Психологическая тяга к курению у детей очень быстро переходит **в стадию стойкой физиологической зависимости**.

Симптомы табакозависимости у детей наблюдаются уже при выкуривании семи сигарет в месяц. **Для привыкания** же ребенка к никотину **достаточно и двух дней**.

Как родители могут предупредить возможное пристрастие ребёнка к никотину, а если всё же вредная привычка овладела вашим ребёнком, то, как ему помочь от неё избавиться?

Если вы узнали, что ваш ребёнок курит, **жёсткие наказания нецелесообразны**, так как могут вызвать его упрямство и недоверие. Прежде всего, попробуйте разобраться в причинах, которые подтолкнули ребёнка к курению. Разобравшись в причинах, можно увидеть, как помочь ему бросить курить. Обратите внимание, именно помочь, а не бороться с курением. Важно не оттолкнуть от себя ребёнка грубостью и непродуманными действиями. В ходе спокойной беседы, осторожно спросите у подростка, какие сигареты он курит, хочет ли бросить, как бы вы могли ему помочь. Получив вашу поддержку и понимание его проблемы, ребёнок, возможно, сможет самостоятельно избавиться от пагубной привычки, если она ещё не стала зависимостью.

Пути избавления

Психологи и врачи рекомендуют рассмотреть следующие пути избавления от никотиновой зависимости.

1. Посмотрите на себя

Большинство курящих «первый раз выкурили сигарету дома, потому что родители курят и дома всегда есть сигареты». Подумайте, возможно, вы всё же решите бросить курить ради своего ребёнка. И ни в коем случае не вставайте в позу («Я взрослый — мне можно, ты пока еще ребенок, поэтому тебе нельзя»).

2. Негативные последствия курения

Наглядно, что называется в картинках, покажите возможные последствия курения. Курение табака вызывает развитие сердечно-сосудистых заболеваний, развитие болезней и рака лёгких, приводит к нарушению репродуктивной функции, вызывает преждевременное старение.

3. Важен аргументированный отказ

Объясните ребёнку, как правильно отказаться от предложения закурить. Чтобы ребенок не растерялся, когда во дворе ему предложат сигарету, необходимо заранее обсудить алгоритм ответа.

Аргументов несколько:

- слабое здоровье: «У меня аллергия на табачный дым. Может, лучше на великах покатаемся?»;
- желание сохранить здоровье: «Я не буду, спортсменам нельзя. «Дыхалку» могу испортить»;
- предыдущий отрицательный опыт: «Я пробовал — мне не понравилось. Дым до конца не выходит. Может, лучше купаться пойдем?»

Берегите детей от вредных привычек!

Попова Г.Н. - врач-педиатр, заведующий центром здоровья