



Ругать курящего подростка практически бесполезно, поэтому профилактика курения должна начинаться значительно раньше – в начальной школе.

О том, как правильно подавать информацию о вреде табака школьникам младшего возраста, рассказывает профессор Александр Александров, руководитель лаборатории профилактики факторов риска неинфекционных заболеваний среди детей и подростков ФГУ ГНИЦ профилактической медицины Минздравсоцразвития России.

Курящее детство

Школьники курят очень активно. Резкий подъем количества курящих учеников происходит к концу школы – в выпускном классе курит половина учеников. Причем в последние годы среди мальчиков наблюдается определенная стабилизация количества курящих, а среди девочек рост увлечения табаком.

Поэтому среди подростков сохраняется та же тенденция, что и среди взрослых курильщиков. А женское курение среди взрослых за последние десятилетия возросло более чем в два раза – с 9,6 до 20 процентов.

«Как ребенка учат читать и писать в первом классе, так его надо учить и основам

здорового образа жизни, — замечает Александров, — к сожалению, этому мало внимания уделяется в школе».

Откажитесь от нотаций

В российской школе профилактика курения носит информационный характер, а зарубежный опыт демонстрирует, что такой принцип работы с детьми не эффективен.

Как показывает практика, обычная лекция дает всего 10 процентов запоминания материала. Но если по тому же вопросу состоялась дискуссия, ее содержание запоминается на 50 процентов. Поэтому лучший способ профилактической беседы о курении – это не рассказ взрослого и даже не диалог с ребенком один на один, а коллективное обсуждение проблемы в группе.

В ней каждый участник сможет высказать свое мнение и послушать не только взрослого, но и всех своих сверстников. Этим методом пользуются учителя, но его можно взять на вооружение и родителям.

Придется импровизировать

Родителям и учителям надо внимательно следить за тем, как они подают информацию о курении детям. Не пересказывайте слово в слово содержание брошюр или популярных сайтов о профилактике курения для взрослых.

«Если вы скажете школьнику, что через 40 лет он умрет от сердечно-сосудистых заболеваний, он вас поднимет на смех, – говорит Александров. – Зато, если девочке объяснить, как курение ухудшает состояние кожи, и мнимая продвинутость способна затруднить общение с противоположным полом, результат беседы может оказаться совсем другим».

Мальчикам можно рассказать, что курение ухудшает кровоснабжение органов и тканей. Результат — снижение спортивных результатов. Такая информация более доходчива.

«Но не стоит детям врать, — напоминает специалист, — рассказывать, что курение сделает из них, например, умственно неполноценных, не надо». Ребенок может перепроверить ваши слова и если найдет ложь, больше вам не поверит.

Здоровье – не ценность?

«Есть три стадии использования полученной информации: знание, отношение к нему и поведение, основывающееся на знании и отношении», — рассказывает Александров.

О вреде курения знают даже младшие школьники. Но относятся дети к этому знанию в основном легкомысленно, во многом копируя взрослых. Классический пример — «дедушка, который курил и дожил до 90 лет».

«В России вообще отношение к своему здоровью наплевательское — в значительной степени оно определено исторически, — объясняет профессор. — В иерархии жизненных ценностей здоровье всегда занимало далеко не первое место, а лидировала необходимость жертвовать собой ради высоких идеалов».

До сих пор здоровье не относится к числу приоритетных для большинства, и это служит примером подрастающему поколению.

Когда пример заразителен

Курение для большинства взрослых людей — не предмет беспокойства. Во-первых, курят многие родители. Не стесняются дымить на глазах у учеников и сами учителя — среди них курящих почти 40 процентов мужчин и около 10 — женщин. Даже среди учительниц начальных классов курит почти 7 процентов.

Во-вторых, пока курение подростка не приносит серьезных проблем, на него часто закрывают глаза.

Возможно, именно поэтому часто оказывается неэффективной профилактика будущих проблем, в том числе — употребления алкоголя и наркотиков.

«Практически не бывает наркоманов, которые не начинали бы с курения, — говорит Александров, — я немного утрирую, но это близко к истине».

Самое важное

Начинать профилактику курения среди школьников нужно как можно раньше – и не в виде лекций, а в формате дискуссий, ролевых игр, интерактивных бесед. Подавать информацию надо в виде конкретных примеров и максимально честно. Дети учатся на примере родителей и учителей, и курение взрослых никак не помогает им ориентироваться на здоровый образ жизни.

Сайт "Здоровая Россия"