

Как предотвратить курение ребенка

Для человека смертельной дозой является 0,08 г никотина (такое количество содержится всего в 10 сигаретах). Понятно, что далеко не весь дым поступает в легкие. Курильщику достается около 25% этого «дымного букета». Приблизительно 60% рассеивается в атмосфере, а вот 15% попадает в легкие окружающих. Кстати, если курильщик в той или иной мере защищен сигаретным фильтром, то про некурящих этого сказать нельзя.

Заболеваемость у детей курильщиков простудными инфекциями в 3 раза выше, бронхиальной астмой в 4 раза выше, аллергиями в 2 раза выше по сравнению с детьми из семей некурящих.

Меры избежания пассивного курения:

- в семье должно быть-наложено табу на курение в присутствии ребенка;
- квартиру нужно часто и регулярно проветривать;
- нужно минимизировать воздействие запаха табачного дыма;
- научить ребенка правильному поведению в присутствии курящих людей;
- объяснить ребенку, почему кто-то из его домашних курит, а ему это делать ни в коем случае нельзя.

Это касается не только детей курильщиков, но и мальчиков и девочек из некурящих семей. Ребенок должен знать, что ему нельзя находиться в одном помещении с курящими. Он может выйти (из комнаты, из лифта и т.д.), он имеет право попросить взрослых людей прекратить курение в его присутствии.

Важно объяснить ребенку опасность курения для его здоровья. При этом главный акцент стоит делать на значимых для мальчика или девочки вещах. Все дети мечтают быстрее вырасти, поэтому расскажите им о том, как курение влияет на рост. Все дети (особенно девочки) хотят иметь привлекательную внешность — и тут можно объяснить, что курение быстро старит и делает человека значительно менее привлекательным. Ну, а если ребенок мечтает о спортивных рекордах, занимается в спортивной секции, расскажите, что еще ни одному курящему человеку не удавалось достичь высот в спорте.

Что делать, если вы узнали, что ребенок пробовал курить

Попросите его объяснить, почему он решил попробовать закурить. Причина, названная ребенком, нередко может заставить взрослого задуматься, правильно ли вообще он строит взаимоотношения с сыном или дочерью. Только тут нужно учитывать важный момент — ребенок не всегда может дать сразу какое-то внятное объяснение: во-первых, потому, что ему бывает сложно сформулировать эту причину; во-вторых, зачастую он сам себе не отдает отчета, зачем же он это сделал. И тут очень важна доверительная атмосфера разговора. Сын или дочь должны понимать: за честным признанием не последует наказание.

Следует разобраться в причинах, заставивших ребенка попробовать закурить. Собственно говоря, обозначенная причина поможет вам найти ответ на вопрос, как добиться того, чтобы курение больше не повторялось. А причины могут быть разные — туг и неорганизованный досуг, и любопытство («а что будет, если...»), и влияние друга, и просто растерянность, и неумение отказаться...

Ребенок должен обязательно знать, что его поступок очень расстроил вас. Не бойтесь показать ему ваше огорчение, растерянность. Назовите еще близких и авторитетных для ребенка людей, которые огорчатся, узнав о его курении. Ребенок в этом возрасте уже может и должен прогнозировать реакцию окружающих на его действия. Попросите его успокоить вас: дать обещание больше не повторять свой проступок.