

КАК БОРОТЬСЯ С ДЕТСКИМ КУРЕНИЕМ?

Курение — очень вредная привычка. Выделяемый при курении никотин и другие яды отравляют организм, разрушают нервную систему, нарушают нормальное кровообращение, затрудняют дыхание, ослабляют память, снижают умственную и общую работоспособность. Тяжко сказывается курение на растущем детском организме, системы и органы которого еще недостаточно окрепли. Особенно неустойчивой является нервная система. На нее в первую очередь действует никотин. Ребенок делается раздражительным, рассеянным, забывчивым, жалуется на головные боли, плохо спит. Никотин оказывает отрицательное влияние и на пищеварение. У детей пропадает аппетит, появляется боль в желудке, может образоваться язва. Родители далеко не всегда понимают, что курение приносит гораздо больший вред, чем многие болезни, которым подвергается ребенок. Курение — это зло, и трудно перечислить все пагубные его последствия. В конце концов каждый курящий расплачивается за свою привычку здоровьем. Такие болезни, например, как туберкулез, рак легких, различные сердечные заболевания, бывают у курящих людей во много раз чаще, чем у некурящих. Виновниками того, что дети начинают курить, в большинстве случаев являются сами родители. Если отец курит, то и сын ему подражает, следует примеру старших.

В семьях, где родители не курят, и дети, как правило, не курят. В ряде случаев ребята начинают курить из желания казаться взрослыми. С большой тревогой относятся родители к болезням детей, с такой же тревогой они должны отнестись к стыдливым попыткам детей начать курить. Не допустить возникновения у детей этой вредной привычки, преодолеть первые признаки ее появления — должно быть заботой родителей. Если интерес к курению появился у ребенка как подражание родителям, то ради здоровья детей, не говоря уже о своем собственном здоровье, следует перестать курить. В этом случае разговор с детьми о вреде курения будет убедительным. Не просто запретить, а на собственном примере убедить ребенка в том, что курение не признак силы, а признак слабости, что сильная воля проявляется в умении преодолевать дурные привычки. И в заключение приведем пример, как педагогический такт родителя оказал влияние на юного курильщика. Мальчики-семиклассники, школьные приятели сидели на крыльце дома и курили отцовские сигареты. Зная, что дома никого нет, они, бравидуя, позировали друг перед другом, "наслаждались" густым дымом. И так увлеклись, что не заметили возвращения с работы отца.

Когда он их поймал на горячем, делать было нечего, оставалось только сдаваться с поличным. Но стыд поборол рассудок, и они сорвались с места и убежали куда глаза глядели. Один из друзей почти до поздней ночи перебирал в голове всякие варианты отговорок и объяснений, все никак не решался идти домой. Друг все успокаивал его и подбадривал, что, мол, ничего страшного в их поступке нет. Первый же был уверен, что наказание неотвратимо. Но когда же он все-таки пришел домой, отец, как ни в чем не бывало, разговаривал с ним на темы, совсем не связанные с курением. Мальчику было очень стыдно перед отцом, но он тоже не подавал виду, хотя внутри его горел костер переживаний. "Лучше бы отец выругал, или даже наказал", — думал он, но никаких наказаний не последовало. Тогда мальчик дал себе слово, что больше никогда в жизни курить не будет. И это слово он сдержал.