

Каковы же причины курения подростков?

Для курения подростков причин множество вот некоторые из них:

- Подражание другим школьникам, студентам;
- Чувство новизны, интереса;
- Желание казаться взрослыми, самостоятельными;
- У девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.

Вред курения для подростков

При курении у подростка очень сильно страдает память.

Эксперименты показали, что курение снижает скорость заучивания и объём памяти. Также замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила, под влиянием никотина ухудшается острота зрения.

Установлено, что смертность людей, начавших курить в подростковом возрасте (до 20 лет), значительно выше, чем среди тех, кто впервые закурил после 25 лет.

Частое и систематическое курение и употребление курительных смесей у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление и снижение активирующей способности мозга при решении задач логико-информационного типа. При курении у подростка происходит патология зрительной коры. У курящего подростка краски могут полинять, поблекнуть из-за изменения зрительного цветоощущения, может снизиться в целом многообразие восприятия. Первоначально наблюдается быстрая утомляемость при чтении. Никотин вызывает изменения в сетчатке глаза, в результате – снижение чувствительности к свету. Так же, как у детей, родившихся от курящих матерей, у юных курящих подростков исчезает восприимчивость сначала к зелёному, затем к красному и, наконец, к синему цвету.

Рекомендации для взрослых

Имейте ясное представление о подростках. Старайтесь понять их мир. Принимайте их такими, какие они есть.

Осознайте свои границы как взрослого. Вы можете оказывать определенное влияние на поведение подростка, но оно никогда не абсолютно. По мере роста детей авторитарная власть и дисциплинирование должны уступить место чему-то новому: заботе и поддержке, любви и терпимости на определенной дистанции.

Научитесь доверять своим детям и их способности выжить в мире. Зачастую они оказываются намного более приспособленными к жизни, чем это представляется взрослым. Слишком часто взрослые берут подростков в плен своих собственных страхов о мире. Они обращаются с ними, как с хрупкими, несмышлеными существами, способными навредить себе своими действиями. В своем желании защитить ребенка, они воздвигают ограничения, которые приносят больше вреда, чем пользы.

Объясняйте, что именно Вы ждете от подростка. Ваши объяснения должны быть понятны ему, так же как и Ваши побудительные мотивы. Подросткам надо также знать, какие последствия их ждут, если они решат не соблюдать эти правила. Важно дать возможность самим подросткам высказаться, что они решат не соблюдать эти правила. Важно дать возможность самим подросткам высказаться, что они думают по поводу установленных правил и последствий их нарушений.

Где дети впервые пробуют курить?

Момент первой пробы табака происходит, когда дети находятся в укромном месте, вдали от родителей, от дома: на улице; в кустах у магазина; на стройке; во дворе; у сломанного строения; у друга; после уроков на улице, за гаражом; иногда вне места жительства: у бабушки в другом городе; в лагере. Таким образом, в момент первой пробы дети понимают, что курить — плохо.

В каких ситуациях дети обычно курят?

Когда есть потребность: регулировать эмоциональное состояние;

соответствовать компании;

заполнить пустоту, «когда делать нечего».

Осторожно: снюс!



Многие беды имеют своими корнями как раз то, что человека с детства не учат управлять своими желаниями, не учат правильно относиться к понятиям можно, надо, нельзя.

Сухомлинский В.А.

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное
учреждение

«Средняя школа №13»

Памятка для родителей

«Вредные привычки»



г. Майкоп