



Рефлексы, полученные в раннем возрасте и под-держиваемые в дальнейшем, остаются на всю жизнь. Этот научно обоснованный факт это использовалось в течение многих лет для борьбы с курением и алкоголизмом. Выработку отрицательного реф-лекса к курению следует начинать с двух-трехлетнего возраста.

Тактика ведения занятий по борьбе с курением в семьях, где есть курящие, и в семьях, где никто не курит, неодинакова. Рассмотрим сначала этот вопрос в отношении семьи, где этой вредной привычки нет ни у кого из ее членов. Смысл за-нятий с ребенком по выработке у него отрица-тельного отношения к курению сводится, как уже было сказано, к выработке отрицательного реф-лекса, и чем раньше мы начнем вырабатывать этот рефлекс, тем он будет более прочным и дей-ственным.

Гуляя по улице с малышом двух лет, доступным для данного возраста языком, следует рас-сказать, показывая\* на курящего, что курение — плохое действие взрослого и подростка: «Дядя курит, это плохо, он заболевает...»

Двухлетний ребенок реагирует на беседу недо-умением, понимая, что это «плохо»... и этого пока вполне достаточно.

## Выработка у ребенка отрицательного отношения к вредным привычкам

Автор: Администратор - Здравамир  
06.02.2014 22:31 - Обновлено 14.03.2016 16:05

---

Говорить с ребенком нужно эмоционально, убедительно, подчеркивая слова «болен», «плохо».

Желательно беседовать о вреде курения не-сколько раз в месяц, поддерживая у ребенка не-гативный рефлекс. В 3 года беседа с ним может быть примерно такова: «Когда этот курящий дядя еще учился в школе, ему плохие мальчики дали сигарету, он закурил, быстро привык и не может отвыкнуть. Это очень плохо, у дяди будет слабое здоровье...»

В 4 года уже следует рассказать ребенку, что курение — вредная привычка, от которой трудно отвыкнуть, я называю детям это явление нарко-манией; это — болезнь, от которой очень трудно излечиться, и «жаль дядю: он долго жить не бу-дет. А наш папа — молодец, он сильный, воле-вой, поэтому не курит и будет здоровым...».

Не осуждайте меня за столь «умные» беседы-рассуждения, но рекомендованы они для ваших детей. Трех-четырёхлетиие дети после таких бесед задают массу вопросов: почему дядя делает плохо? почему его не могут вылечить? и т.. д. Подробно ответив на все эти вопросы, вы еще раз подчеркнете, что врачи, к сожалению, не могут вылечить куря-щих дядей и тетей, а поэтому и приходится им делать «плохо» — курить. Если бы этим дядям и тетям рассказывали, когда они были малень-кими, что курение -~ это болезнь, от которой трудно вылечиться, то, возможно, они не стали бы приобретать этой вредной привычки. Каждый раз при беседе подчеркивайте: лучше не начинать курить. Ответив на многочисленные вопросы ре-бенка (а они будут только в том случае, если бе-седа была убедительной), У вас невольно получит-ся довольно-таки длительный разговор с ним, а после этого для сохранения эмоционального рав-новесия ребенка переключите на что-то более приятное: всегда вокруг вас летают стайки воробьев , вот и расскажите малышу, как полезны, замечательны и трудолюбивы наши воробьи, по-наблюдайте вместе с ним за их поведением, по-кормите их, а они вам песенку споют.

Не забывая периодически подкреплять отрица-тельный рефлекс, следует с ростом малыша более подробно раскрыть ему тему о вреде курения и его последствиях, опять же доступным для дан-ного возраста языком.

Когда возраст ребенка приблизится к школьно-му (5—6 лет), нужно сказать ему (не забывайте и девочек!), что тяга к курению у разных людей не одинакова, детям из семей, где курят родители, курили их дедушки, достаточно «попробовать» по-курить

## Выработка у ребенка отрицательного отношения к вредным привычкам

Автор: Администратор - Здравамир  
06.02.2014 22:31 - Обновлено 14.03.2016 16:05

---

1—2 раза и уже стать курильщиком, при-выкнуть, «заболеть», а детям из семей, в которых никто не курит и не курил, можно попробовать 2—3 раза и потом только привыкнуть к курению.

Почему, считаю, нужно говорить им это? Дело в том, что как бы мы ни убеждали, ни говорили с ребенком о вреде курения, желание попробовать у детей велико, и многие из них делают это.

Мой младший сын, получая пропаганду против курения с 2-летнего возраста, уже в школе (во 2-м или 3-м классе) спросил меня: «Мама, сколько раз мне можно попробовать покурить, чтобы не стать наркоманом?» — «Учитывая, что папа у тебя не курит, не курил дедушка, тебе можно попробовать 2—3 раза; но надо ли это делать?»

Уже взрослого я спрашивала у него: «Ты когда-нибудь пробовал курить?» — «Да, курил один раз, когда был маленький».

Курящие подростки или 10—12-летние курящие мальчики нередко являются для детей как бы примером по взросления, а сами курильщики этого возраста считают себя чуть ли не героями. Поэтому, проходя со своим ребенком мимо этих «героев», нужно сказать ему: «Посмотри: они курят, считают себя героями, а сами в действительности слабаки — попробовали курить и, не имея силы воли, стали наркоманами, больными...»

Сколько вопросов, возражений слышишь в ответ: «Нет, Гена самый сильный, он всех бьет...» И надо быть подготовленным, уметь убедить ребенка в обратном.

«Запрещать дурачество есть то же, что его поощрять... Что запрещено, того и хочется», — писал еще в XVIII веке А. Н. Радищев («Путешествие из Петербурга в Москву»).

Действительно, запреты, как таковые, никогда не были действенны, силу имеют лишь убеждения и наставления, вовремя сказанные ребенку.

Для детей, в семьях которых курят родители или один из них, беседа о вреде курения должна быть более частой, настойчивой, убедительной. Если в таких семьях не начать с раннего возраста выработать у ребенка негативный рефлекс к курению, он с возрастом обязательно будет курить, ибо беседы на эту тему в старшем возрасте бесполезны.

Они будут результативны только в том случае, когда «там», глубоко, где-то в «зачатке» проснется, вспыхнет та доминанта, которая была «зал жена» еще у совсем маленького человека.

Я не зря фиксировала ваше внимание что беседа о вреде курения, проведенная с ребенком, должна быть убедительной, и это можно лишь в том случае, когда вы сами знаете, что все то, о чем вы сказали истина. И если это не так, то почувствуют в вашем разговоре фальшь наигранность и неуверенность все беседы с ребенком будут бесполезны

Дети — сверхчувствительные существа, легко разбираются в личности человека — с добрым быстро осваиваются, идут к нему, разговаривают, от недоброго малыш держится подальше. Дети хорошо умеют различать наигранное от искреннего, идущего от сердца.

В романе «Анна Каренина» Л. Н. Толстой писал: «Притворство в чем бы то ни было может обмануть самого умного, проницательного человека, но самый ограниченный ребенок, как бы оно не было искусно скрываемо, узнает его, и отвернется».

Курящие родители, рассказывая ребенку о вреде курения, должны указывать при этом на себя, рассказывая правду о том, как стали курить и как жалеют, что начали курить, как они «заболели», а сейчас не могут отвыкнуть от этой привычки. Некурящая мама, проводя беседы с ребенком и указывая при этом на курящего отца, может сказать малышу: «Мне жаль папу, он болен и может долго не прожить...»

Представляю, как уже возмутились курящие, читая: «болен», «долго не прожить»,

выставляя свой довод в пользу «невинности» курения: «тот-то курил всю жизнь и прожил 70 лет». Возможно, но разве невозможно в этом случае предположить и другое: «если бы тот-то не курил, то прожил бы не 70 лет, а значительно больше — 100, а может быть, 120 лет. Человек может жить столько».

Почему такое возможно?

Мудрый ваш создатель — природа сделала так, что в половой клетке, в ДНК, закодировала все основные признаки человека: цвет глаз, свойство характера, конституциональную особенность организма, долголетие, музыкальную способность и так далее и тому подобное. Сколько у нас таких генов? Сотни тысяч. Каждому человеку свойственно что-то свое — очень многое зависит от его наследственности.

Но не думала природа, что человек способен заведомо вредить себе — пить, курить. Эти вредные факторы бесследно для потомства не проходят: при наследовании признаков они «откладываются» в генетической, иммунологической «памяти» организма и, как правило, ребенок уже рождается предрасположенным к курению и пьянству.

Вот почему в таком случае важно с раннего возраста ребенка исправлять «не совсем хорошее» наследование путем, выработки у него негативного отношения к курению и алкоголизму.

Применяя в течение многих лет такой метод борьбы с курением, убедилась в его достаточной эффективности.

В начале своей практической деятельности я не ставила перед собой специальную задачу — выработать отрицательный рефлекс у ребенка к курению; это оказалось для меня случайным явлением: в начале шестидесятых годов, когда было много детей с деструктивными пневмониями (воспаление легких с осложнением — распадом их: возникновением воздушных или гнойных полостей), лечением которых я занималась, я вместе с родителями, естественно, беспокоилась за дальнейшую судьбу этих детей, хотя выписывались они из больницы с выздоровлением. Зная пагубное действие никотина на легкие, убеждала родителей делать все для того, чтобы в дальнейшем

такой ребенок не курил.

Они выполняли мои советы, напоминая ребенку о том, как тяжело болел он в раннем возрасте, и рассказывая, как нужно беречь свое здоровье. И эффект был разительный. В следующие годы проводила борьбу с курением вполне сознательно, помогая родителям воспитывать здорового ребенка.

Эффективность выработки отрицательного отношения к курению с раннего возраста ребенка объяснима и с научной точки зрения — учение об условных рефлексах, о доминанте, о чем я писала в предыдущей главе.

Позволяет сделать такой вывод и знание психики ребенка.

Мораль детей такова: в детском возрасте для них закон — мнение родителей, для школьников — мнение учителей, для подростков — мнение окружающих товарищей. Вот почему эффективно убеждать детей в том возрасте, когда родители для них — закон, в дальнейшем эффективность таких бесед и лекций бывает минимальной: подростков, например, совершенно не пугает «убитая никотином лошадь» и тысячи вредных веществ, содержащихся в сигарете. Они прекрасно знают об этом и... курят.

Остановлюсь лишь на одной семье, где родители серьезно занимаются воспитанием детей, и с трехлетнего возраста проводили с Сашей (их сыном) пропаганду против курения. Папа мальчика заядлый курильщик, хоть и имеет массу серьезных заболеваний (язвенную болезнь желудка, холецистит, гипертонию), но бросить курить никак не может. Выбатывая у сына негативное отношение к курению, пример отца в семье оценивали как плохой, объясняя его безволием. Это, не подорвало у сына авторитет отца, ибо он видел, что в остальном отец — хороший человек, и сейчас они остаются друзьями.

Саша кончил школу, пока не курит, хотя, с его слов, в школе, где он учился, все мальчишки-девятнадцатиклассники курили. Видя, как мать обеспокоена состоянием здоровья отца, Саша говорит: «Неужели медицина не может помочь ему бросить курить?»

## Выработка у ребенка отрицательного отношения к вредным привычкам

Автор: Администратор - Здравамир  
06.02.2014 22:31 - Обновлено 14.03.2016 16:05

---

Проще обвинять человека в безволии: да, по какой-то причине многие не могут бросить курить, не помогает и медицина.

Значит, надо использовать другие меры борьбы с курением и прежде всего методы профилактики. Еще расскажу вам один интересный случай, показывающий, что не все в жизни так гладко и однозначно, как порой нам кажется.

В семье и ближайшей родословной Миши никто не курил, он же, сделав по земле свои первые шаги, подобрал с нее выброшенный окурочек, взял его в рот и горделиво встал.

«Больной дядя бросил его, выбрось окурочек, а то и ты заболеешь, никогда больше не поднимай», — говорила ему мама.

Слова не действовали на ребенка: как только представлялась возможность (отворачивались родители или убежал от них), он снова брал в рот окурочек. Миша «курил» в год, два, три года и до четырех лет.

Когда мальчику исполнилось четыре года, в квартиру, где жил ребенок, пришел знакомый. Увидел у дяди сигарету Миша и с трепетом наблюдал, как тот курит.

«Возьми, сынок, у дяди сигарету, я разрешаю тебе, покури да только так, как курит дядя Па-ша, по-настоящему, вдохни глубоко...» — сказала мама. И ребенок вдохнул, да так, что закашлялся, посипел, а мама в то время преднамеренно кричала: «Неужели мне не спасти тебя, не умирай, я люблю тебя...»

С тех пор, а ему сейчас 28 лет, «мальчик» не курит.

В данном случае сработал доминантный очаг возбуждения по Ухтомскому.

## Выработка у ребенка отрицательного отношения к вредным привычкам

Автор: Администратор - Здравамир  
06.02.2014 22:31 - Обновлено 14.03.2016 16:05

---

Опыт выработки условного рефлекса против алкоголизма у меня невелик, но и на основании его вижу, что он действен. Начинать выработку этого рефлекса нужно с раннего возраста.

Парадоксально, по факт: раньше обучать детей выработке отрицательного рефлекса к алкоголизму было проще — пьяного встретишь на каждом шагу и беседуй с ребенком: «Как стыдно, что . люди иногда теряют человеческий облик...»

Омерзительное чувство возникает, когда видишь едва стоящее на ногах, человекоподобное суще-ство, опустившееся, недалекое, а сколько в стра-не еще таких «шариковых»!

Это — беда, это — болезнь, и маленький чело-век, если обратить на то его внимание, не только поймет эту беду, но и прочувствует ее и на всю жизнь запомнит, что никогда нельзя быть чело-веку в таком состоянии, и при закреплении реф-лекса (даже если в семье пьет отец) позитивный эффект в дальнейшем будет несомненно.

Только не . надо недооценивать способности трех-четырёхлетней личности

Методы, принципы и тактика выработки отри-цательного рефлекса к пьянству такие же, как при выработке негативного рефлекса к курению.

Как-то, читая лекцию на тему «О вредном вли-янии на организм подростка алкоголя и курения» в школе (в 9-м классе), я там сказала: «Какой след должен оставить после себя человек? Прежде всего здоровое поколение. Курящая мать не может родить здорового ребенка. Поэтому обра-щаюсь к вам, мальчики: как бы ни была краси-ва, умна девочка, если она курит, не женитесь на ней — она не сможет родить вам здоровое по-томство.» После лекции: подошел ко мне подрос-ток, сказал: «Может, я отучу ее курить...» — «Нужно отучить, и хорошо, если это будет так, но нередко случается наоборот». Затем наедине была беседа с девочкой, которая сказала мне: «За-чем вы так резко говорите — «не женитесь», ну и пусть не женятся... если я уже не могу отвык-нуть».



## Выработка у ребенка отрицательного отношения к вредным привычкам

Автор: Администратор - Здравамир  
06.02.2014 22:31 - Обновлено 14.03.2016 16:05

---

И этой девочке всего 15 лет!

Побеседовала с ней, назначила седативную (успокаивающую) терапию, порекомендовала жвачку, четки (считаю их прекрасным отвлекающим, успокаивающим средством) и еще раз с сожалением убедилась, насколько опоздали мы здесь — «поезд ушел» и насколько важны свое-временно проведенные профилактические мероприятия.

Врач-педиатр Я, П. ИВАНОВА