

Ребенок начал курить: что предпринять?

Часто стремление выглядеть взрослым и быть своим в группе сверстников подталкивает подростка к негативным привычкам, в том числе к курению. Устойчивая табачная зависимость может развиваться всего за несколько месяцев, причем у девочек она формируется стремительно. Курящие подростки становятся беспокойными, теряют аппетит, плохо спят, отстают в росте и развитии. В результате курения ослабевает внимание, ухудшается память, снижается успеваемость — привычка губительна для здоровья и психики.

В Службу телефона доверия обратилась мама подростка, начавшего курить:

«Моему сыну всего 14 лет. Недавно заметила, что от его одежды пахнет табаком. Насторожилась. У нас в семье не курят, и в очередной вечер, когда он пришел с прогулки, я вновь ощутила запах сигарет. Он меня успокоил, сказав, что курил Сережа, а он просто рядом стоял. Я тогда поверила. Пригрозила только: «Посмей курить – получишь у меня!». Со временем стала замечать, что он какой-то вялый, спит плохо, бледный. Еле четверть закончил с тройками, чего раньше не было. С друзьями у него были проблемы, но не с учебой. Он тихий мальчик, застенчивый. А вчера ночью на балконе его с сигаретой застучала. Так расстроилась! Отцу пока не говорила, боюсь его реакции. Что делать теперь? Почему сын начал курить — не понимаю. Как его уберечь от этой гадости?»

Почему подростки начинают курить?

- **Любопытство.** Подростки экспериментируют, пробуют, в том числе и вещи, находящиеся под запретом — «а что будет?». Избыток свободного времени и неумение себя занять способствуют такому «любопытству».
- **Стремление «быть взрослым».** Подросток уверен, что достаточно знает для того, чтобы делать по-своему, принимать решения, нарушать запреты, создавать собственные правила — это дает ощущение взрослости. Курение — один из ложных способов почувствовать себя взрослым.
- **Подражание.** Дети стремятся быть похожими на своих кумиров, звезд, блогеров, хотя мода на ЗОЖ приходит и в их мир. Вредные привычки у значимых взрослых становятся примером для подражания.
- **Потребность завоевать авторитет в среде сверстников.** Ведущая деятельность подростков — общение со сверстниками. Каждый ребенок старается занять в своем коллективе достойное место, выделиться и показать, на что способен, часто прибегая к эпатажу. Курение упрощает коммуникацию, особенно в среде курящих подростков: «я — такой же, как вы, я — один из вас».

Каких ошибок важно избежать родителям?

- Обнаружив, что ребенок «гробит свое здоровье», родители теряют самообладание и каждый раз устраивают скандалы. Это ведет к потере доверия, к обману и лжи подростка.
- Нередко родители давят на подростка, используя угрозы и унижение, насилие. Однажды мать, увидев курящую дочку, заставила ее съесть часть сигарет. Курение на время прекратилось, но эмоциональная связь с дочерью была потеряна.
- Некоторые родители не обращают внимания на курение сыновей, считая, что парни проходят стадию «баловства»: «Ну подумаешь, попробовал один раз, ничего с ним не случится, все подростки пробуют».
- Чтение нотаций характерно для большинства мам: «Ты еще маленький, чтоб я тебя не видела с сигаретой! Сейчас сигареты – потом будет травка? Никотин – это яд! Ты убиваешь свой организм, ты заработаешь рак легких! Ты знаешь, что курение...». Сгоряча можно и лишнего наговорить, и тогда подростки начинают спорить и огрызаться, чем еще больше распекают родителей, недоумевающих, как можно не понимать простых вещей. А тем временем конфликты и ссоры отдаляют родителей от ребенка.

Что предпринять, чтобы помочь ребенку избавиться от вредной привычки?

- Для начала постарайтесь успокоиться: ругань и наказания делу не помогут. Найдите факты и примеры о вреде курения, которые будут понятны ребенку. И поговорите. Разберитесь с мотивацией: «Зачем тебе нужно курить?», «Что тебя заставляет/подталкивает?». Если дело в желании иметь друзей «за компанию» (как в нашем примере), то важно помочь ребенку найти новых, с другими интересами. Поговорите о том, как говорить «нет», если тебе что-то не нравится, как выбирать то, что подходит. Обсудите тему «фальшивых друзей», объясните, как их распознать, вспомните примеры из своей жизни. Обратите внимание на другие компании, где дети не курят. Чем они занимаются? Как они добиваются успехов? Если вам понадобится помощь в тактике решения проблемы, позвоните специалистам **Детского телефона доверия 8 800 2000 122**.
- Найдите истории людей, куривших в юности. Это могут быть и реальные знакомые, и известные люди. Ребенку наверняка будет интересно, что они думают об этой привычке сейчас.
- Если курение для ребенка — показатель взрослости, то попробуйте доверять ему реально взрослые обязанности. В бытовых ситуациях позвольте принимать решения и нести ответственность за последствия. Предлагайте помощь, но помогайте только после его просьбы — дайте

возможность справиться с проблемой. Замечайте его инициативу, нестандартный подход, проявленную смекалку.

- Если в семье курят, то возможно, стоит задуматься над избавлением от вредной привычки. Попробуйте объединиться в совместном преодолении трудностей: начните заниматься спортом, отправьтесь в поход или путешествие. Насыщайте жизнь позитивными впечатлениями.
- Обсудите вопросы: «Что тебя привлекает в курении? Каковы минусы этой привычки?». Если подросток слабо представляет вред здоровью, вместе подсчитайте траты на сигареты на неделю, на месяц, на год — пусть убедится, что это недешево. вспомните о «хотелках» ребенка, на которые он смог бы потратить эту сумму.
- Если подросток решил бросить курить, подготовьте морковные палочки, фрукты и сухофрукты, полезные снеки — в первое время они будут своеобразной заменой сигаретам. Больше прогулок, спорта, физических нагрузок, которые будут отвлекать от пагубной привычки. Обычно требуется 3-4 месяца для того, чтобы изменить ситуацию и перестроить организм. Для девочек можно подчеркнуть влияние курения на внешность: серый цвета лица, желтый налет на зубах, запах изо рта; для мальчиков — снижение выносливости, активности, перемена настроения, плохое самочувствие.
- Обучайте подростка преодолевать стрессовые ситуации. Техники аутотренинга, визуализации, медитации помогают снимать напряжение. В разделе «Подросткам» на нашем сайте вы найдете практические техники и приемы по этим темам — достаточно ввести вопрос в поисковую строку.
- Помогите подростку найти способы релаксации и получения удовольствия — хобби, творчество, помощь ближним. Сами будьте примером в этом. Летом можно чаще встречаться с семьями друзей, где есть дети того же возраста, что и ваш ребенок — есть шанс привлечь чадо к чему-то интересному.

Если возникнут вопросы — звоните на Детский телефон доверия 8 800 2000 122 — наши специалисты обязательно вам помогут!

Читайте много полезной информации на сайте –
<https://telefon-doveria.ru/>