

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОДРОСТОК НАЧАЛ КУРИТЬ? ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Педагог-психолог Карачевцева О.А.



Как это ни прискорбно, но проблема курения в нашей стране с каждым годом затрагивает все более и более молодое население. Первые сигареты, по статистике, выкуриваются мальчиками в возрасте до десяти лет, а девочками в тринадцать. По утверждению наркологов, с пятой по счету сигареты уже появляется та самая никотиновая зависимость, бороться с которой будет очень сложно. Что делать родителям, если ребенок начал курить?

От ребенка пахнет сигаретами — что делать?

Не стоит сразу хватать ребенка за воротник и трясти с криками «Будешь еще курить, поганец?». Подойдите к проблеме серьезно. Проанализируйте, **почему ребенок закурил**. Что конкретно курение дает ребенку. Вполне возможно, что это просто «эксперимент», и «увлечение» пройдет без вашего ремня, само собой. Помните:

- Курением подросток может выражать свой **протест** против родительского диктата.
- Ребенок уже вырос. У него есть **потребность в независимости**, возможности самостоятельно принимать решения.
- Подумайте о том, какие ограничения вы ставите для ребенка (нелюбимое дело, друзья и пр.). Расширьте права ребенка, напомнив и об обязанностях.
- Не начинайте серьезных разговоров со слов «курить – здоровью вредить», «ты еще не дорос» и пр. Этим вы заранее обеспечите себе провал в достижении результата. Стройте фразу так, чтобы ребенок понял, что его ставят на одну ступень с взрослым человеком.
- **Не читайте нотаций**, не упрекайте, не кричите. Дайте ребенку шанс принять решение самостоятельно. Главное – предупредите его о последствиях. Как ни странно, подростки, которым предоставляют возможность выбора, обычно принимают правильные решения.

- **Нет смысла запугивать** подростка картинками с черными легкими. Для него гораздо страшнее неуважение друзей. А вот рассказать о вреде курения для голосовых связок, кожи и зубов, наоборот, нужно. Хотя на некоторых, особо впечатлительных детей картинки могут и подействовать.

Ребенок начал курить. Как обычно поступают родители?

- **Заставляют выкурить всю пачку сигарет**, чтобы вызвать физиологическое отвращение к никотину. Стоит сказать, что такой способ большую часть подростков заставляет курить еще больше, в отместку родителям.
- **Разрешают курить дома**, чтобы ребенок не курил с приятелями по подворотням. Иногда такой способ помогает. Но здесь есть и обратная сторона медали: ребенок может решить, что признали его право на курение, и пойти еще дальше.
- **Ругаются, грозят наказанием**, требует завязать с вредной привычкой, запрещают общаться с «плохими» ребятами. Такие меры, увы, редко бывают эффективными.

Почему подросток начинает курить

Обнаружив, что ребенок курит, в первую очередь, следует успокоиться и поразмыслить – как правильно воздействовать на подростка, чтобы тот полностью отказался от вредной привычки. Лучший способ – **поговорить с ребенком** доброжелательно, в мирной обстановке, и выяснить – почему он начал курить. Далее следует найти альтернативу, замену той причине, которая стала толчком для первой сигареты. Почему же подростки начинают курить?

- Потому что **курят друзья**.
- Потому что **курят родители**.
- Просто хотелось **попробовать**.
- Потому что это **«круто»**.
- Потому что в глазах приятелей **кажешься взрослее**.
- Потому что **«взяли на слабо»** (давление со стороны сверстников).
- Потому что «тот **герой в фильме** выглядел очень брутально и авторитетно с сигаретой».
- Любимые звезды (шоу-бизнеса и пр.) тоже курят.
- **Красочная реклама** и розыгрыши призов от производителей сигарет.
- Противоречия в семье, **родительский диктат**.
- **Недостаток впечатлений**, внимания, эмоций, скука.
- **Тяга к опасному** и запретному.

На первом же месте всегда будет стоять **пример курящих родителей**. Нет смысла убеждать чадо во вреде курения, когда стоишь с сигаретой в руке. Ребенок, который с детства видит родителей курящими, в восьмидесяти

процентах также закурит.

Что делать, если ребенок начал курить?

Бездействие родителей, конечно, опасно. Но **еще опаснее жесткое наказание**. Оно может послужить не только укоренению привычки, но и более серьезному протесту.

- Для начала **разобраться в причинах** появления такой привычки. И далее, устранить эти причины, либо предложить ребенку альтернативу.
- Обозначить **свою позицию к курению** и вместе с ребенком искать способы устранения данной привычки, не забывая о моральной поддержке.
- **Не хранить сигареты** (если родители курят) дома в легкодоступных местах и, тем более, не курить в присутствии детей. А лучше вообще **бросьте курить сами**. Личный пример – **лучший метод воспитания**.
- Не вести разговор с ребенком в агрессивном ключе – только в благожелательной обстановке.
- Попытаться доказать ребенку, что и без сигареты можно быть взрослым, модным, выделяющимся на фоне остальных. **Привести примеры** (спортсмены, музыканты). Желательно, познакомить ребенка с авторитетным некурящим человеком, который «внесет свою лепту» в борьбу с этой привычкой. Обычно, мнение авторитетного человека «со стороны» дает больше результатов, чем назойливые и нудные уговоры родителей.
- Обратиться за консультацией **к детскому психологу**. Данный способ – весьма радикальный, потому что ребенок может воспринять такой метод изначально «в штыки».
- Донести до подростка информацию из достоверных источников о вреде курения (литература, видео и пр.), научно аргументированную и житейски мотивированную.
- **Беречь доверительность** в отношениях с ребенком. Не наказывать, не унижать – быть другом. Правильным и взрослым другом.
- **Обратить внимание на обстановку в семье**. Неблагополучие в семье часто становится одной из причин. Ребенок может чувствовать себя ненужным, брошенным, просто быть неудовлетворенным той ролью, что отведена ему в семье. Вполне возможно также, что он пытается обратить на себя ваше внимание: вспомните, как ведут себя малыши, когда им этого внимания не хватает – они начинают безобразничать.
- Тщательно **смотрите за кругом общения** ребенка, не влезая в его личное пространство. На короткий поводок посадить подростка невозможно, но вы можете направить его энергию в правильное русло. Именно наша занятость, как правило, становится причиной недосмотра. Держите руку на пульсе, будьте в курсе событий – где и с кем проводит время ребенок. Но только в качестве друга, не надзирателя.

- Ребенок курит, потому что для него это способ организации общения? Научите его другим способам, используйте свой опыт в жизни, обратитесь к специальным тренингам, если опыта не хватает.
- Помогите ребенку открыть внутри себя личностные качества, таланты и достоинства, которые помогут ему приобрести авторитет у сверстников, завоевать популярность и уважение.
- Поинтересуйтесь у ребенка – **чем он хотел бы заниматься**, обратите внимание на его увлечения. И помогите ребенку открыть себя в этом деле, отвлекая от курения, проблем становления и пр.
- **Учите ребенка иметь и выразить собственное мнение**, не зависеть от чужого влияния, отстаивать свои интересы. Ребенок хочет быть «белой вороной»? Позвольте ему самовыражаться, как он хочет. Это его право. Тем более что это все равно временно.
- Ребенок сигаретой снимает напряжение? Научите его более безопасным и приятным методам релаксации. Их – море.
- Главная задача – **поднять ребенку самооценку**. Найти в подростке то, то за счет чего он сможет расти в собственных глазах.
- Курит, чтобы привлечь внимание девчонок? Покажите ему другие способы завоевать авторитет.
- **Ищите доводы** конкретно для своего ребенка. Бессмысленно взывать к совести и разуму подростка пространственными рассуждениями о гипотетической смерти от рака легких и пр. Найдите «болевы точки» именно у своего чада.
- Попробуйте разрешить чаду курить. Сделайте вид, что это его личное дело, как он поступает со своим здоровьем. Скорее всего, ребенок потеряет интерес к плоду, который перестал быть запретным.
- **Формируйте у ребенка чувство ответственности** за совершаемые действия. Дайте ему больше свободы. Ребенок должен сам решать, как одеваться, с кем дружить и пр. Тогда ему не придется доказывать вам свою взрослость курением.

Важнее всего в воспитательном процессе — **открытое общение родителей и подростка**. Если ребенок с детства знает, что он может прийти к родителям и рассказать им обо всем, включая страхи, надежды и переживания, то он всегда придет к вам, прежде чем сделать какой-то серьезный шаг в жизни. И зная, что его мнение важно для родителей, он будет относиться к своим решениям более взвешенно. Плюс статуса друга для родителя еще и в том, что вы сможете **спокойно обсуждать все проблемы**, которые возникают в жизни ребенка, вы будете просто знать об этих проблемах, а также сможете контролировать каждый первый опыт чада, в чем бы то ни было.