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***](http://www.colady.ru/kurenie-v-period-beremennosti-stoit-li-brosat-kak-otrazhaetsya-kurenie-na-detyax.html).
* 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. Так что же делать?

* 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**](http://www.colady.ru/25-kadr-chtoby-brosit-kurit-effektivnost-i-otzyvy.html). Личный пример – [**лучший метод воспитания**](http://www.colady.ru/principy-vospitaniya-detej-v-raznyx-stranax-kakie-my-raznye.html).
* 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 выражать 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 «болевые 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.

Педагог – психолог Лисова Н.П.