**Если ваш ребенок курит?**

**Почему дети курят?**

Подростковый возраст сложен тем, что молодые люди стремятся почувствовать себя взрослыми, пытаются доказать всему миру, что они уже способны принимать самостоятельные решения. В результате они попадают в несколько ловушек, которые неизменно приводят к тому, что дети начинают курить.

* Попытки стать своим . Во многих подростковых компаниях есть свои правила, которым нужно соответствовать, чтобы стать своим. Зачастую одним из правил становится сигарета. Хочешь стать своим - дыми вместе со всеми. Это, к сожалению, одна из самых частых причин, почему дети курят.
* Желание быть крутым . Чтобы доказать сверстникам свое превосходство, нужно совершить некий осуждаемый взрослыми поступок. Поэтому дети и курят, чтобы быть крутыми. Также пристрастие к сигарете может возникнуть по причине подражания героям кино или компьютерных игр.

Необходимость доказать свою взрослость . Курящие дети в собственных глазах кажутся взрослее, чем есть на самом деле. В этом случае срабатывает простой механизм: чтобы быть взрослым, нужно вести себя как взрослый - взрослые курят - К сожалению, последствия курения очень серьезные:

* онкология;
* болезни сердца и сосудов;
* болезни эндокринной системы;
* депрессивные состояния;
* хроническая гипоксия;
* шизофренические проявления;
* угнетение иммунной системы и др.

Это касается и электронных сигарет, поскольку они содержат тот же никотин, что и обычные сигареты. Причем электронные гаджеты продвигаются под видом безобидных - они даже позиционируются как способ, помогающий бросить курить.

**Советы родителя, чтобы определить, курит ли подросток или нет**

Только учтите, что если Вы курите, то донести все опасности до ребенка и уж тем более заставить его бросить курить будет крайне тяжело.

1. Обратите внимание на кашель. Одним из самых распространенных и непосредственных симптомов курения является кашель, которым часто страдают курящие дети. Он может появиться всего через несколько дней после начала, может даже проявляться при непостоянном курении. Кашель обычно усиливается утром и уменьшается в течение дня. У заядлых курящих людей кашель обычно сопровождается мокротой, которая может быть прозрачной, желтой или даже зеленой.
2. Неприятный запах изо рта в случае курения обычных сигарет. Если Ваш ребенок стал часто чистить зубы, даже среди дня, то, вероятно, он пытается избавиться от табачного запаха. Иногда даже маленькие курящие дети переживают за желтые пятна на зубах, поэтому если ребенок стал интересоваться отбеливающими зубными пастами, то это также может свидетельствовать о курении. Вас также должно насторожить, если ребенок стал чаще использовать жевательную резинку или ополаскиватель для рта.
3. Дети, которые начинают курить электронные сигареты, не переживают за состояние зубов и запах изо рта. Те, кто курят электронные сигареты, как правило, начинают кашлять из-за мощного раздражения паром электронных сигарет, который содержит ядовитый никотин, пропиленгликоль, синтетические ароматизаторы. Это можно определить визуально: под предлогом посмотреть зубы обратите внимание на раздражение слизистой.
4. Специфические хрипы. Сильных хрип может быть вызван простудой и другими факторами, один из которых - повреждение дыхательных путей/легких от курения или парения электронных сигарет.
5. Одышка. Это мощный признак, по которому можно определить курящего человека. Если Ваш ребенок быстро выдыхается при физических нагрузках или долго «переводит дыхание» после физической активности, то есть большая вероятность того, что он курит.
6. Частота респираторных заболеваний. Курящие люди более склонны к возникновению респираторных заболеваний, таких как простуда, бронхит и пневмония. Если Ваш ребенок стал чаще болеть, то вероятными причинами могут быть ослабление иммунитета и воспаление дыхательных путей, вызванные курением обычных или электронных сигарет.

* **Рекомендации родителям :**
* 1. Отказаться от сигарет легче на начальном этапе, поэтому родителям важно не пропустить его. Понаблюдайте за ребенком, когда он приходит домой. Если вы замечаете регулярный запах табака от его одежды, значит он, по меньшей мере, общается с курящими друзьями, а это уже повод для разговора. Запах табака от рук практически всегда означает, что подросток курил.
* 2. Озвучьте свои чувства в связи с курением ребенка без оскорблений в его адрес ("я расстроен", меня огорчило"), так как использование обвиняющих реплик с местоимением "ТЫ" провоцирует защитную реакцию и делает дальнейший разговор нерезультативным. Тон беседы должен быть скорее доверительный, а не обвинительный.
* 3. Ни в коем случае не используйте в качестве аргумента несовершеннолетний возраст ребенка - это стимулирует его желание курить, чтобы доказать свою взрослость. Делайте упор на вредное влияние сигарет и развитие зависимости от них. Расскажите ребенку о воздействии никотина на конкретные органы (почитайте об этом, если не знаете ничего, кроме рака легких).
* 4. Если для вашего ребенка важно не потерять авторитет у друзей (выглядеть недостаточно взрослым), отказавшись от сигарет, объясните ему, что умение отстоять свое мнение является более существенным показателем взрослости и силы характера, чем употребление сигарет.
* 5. Всем известно, что болезнь легче предотвратить, чем остановить. Поэтому профилактические разговоры о вреде табака следует начинать еще до появления признаков употребления ребенком сигарет (где-то в начальной школе). Следует иметь в виду, что даже маленькие дети очень хорошо воспринимают отношение родителей к курению. Если родители сами курят дома, не рассказывают ребенку о том, как мешает им эта привычка, восторгаются дорогими сигаретами, то ребенок с детства будет воспринимать курение как норму жизни и приобщится к сигаретам еще в школе.
* 6. Ребенку трудно понять, почему ему вы запрещаете курить, а сами (или ваши знакомые) делаете это, несмотря на вред. В этой связи можно рассказать ребенку о своем опыте (или ваших знакомых, если не курите сами). Как не понравился вкус первых сигарет, вселяя уверенность, что всегда можно от них отказаться. Как, продолжая покуривать за компанию с друзьями, незаметно для себя перестали обходиться без сигарет. Если у вас (ваших знакомых) были попытки бросить, то обязательно расскажите о них, сделав акцент на том, насколько это трудно. Итогом этого разговора должно стать понимание ребенком того, что взрослые курят не потому, что им это нравится, а потому, что привыкли к употреблению никотина и не имеют сил отказаться.