**Что делать, если ребенок курит…**

*Даже курящие взрослые не желают, чтобы их ребенок пристрастился к сигаретам еще в школе. Однако детское и подростковое курение — распространенная проблема, и многие семьи сталкиваются с ней. Дадим родителям несколько рекомендаций.*

**…не паниковать и не впадать в крайности**

«*Когда старший брат начал курить, что с ним мать только ни делала, заставляла есть сигареты, выкуривать по две пачки при ней, еще и чесноком заедать, и била. В итоге курить он не бросил, а еще и обзавелся другими вредными привычками.*»

По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения, к 17

 годам курят 30% российских подростков.

Узнав о том, что ребенок курит, родители по-разному реагируют на эту новость. Одни тут же хватаются за ремень, устраивают каждодневные скандалы. Другие вводят санкции: лишают карманных денег, Интернета, возможности общаться с друзьями, обыскивают личные вещи.

До сих пор популярен «народный» метод, когда подростка заставляют выкурить сразу всю пачку или одновременно несколько сигарет, чтобы вызвать стойкое отвращение к курению.

Некоторые «либеральные» родители, наоборот, разрешают подростку курить дома, выделяют деньги на сигареты. Таким образом, думают они, курение потеряет для него привлекательность запретного плода. А кто-то, махнув рукой, смиряется — «хотя бы не на алкоголе и наркотиках».

Все эти меры не только не принесут никаких результатов, но более того — еще усугубят ситуацию. Ребенок может озлобиться в случае применения жестких санкций, и это приведет к более серьезному протесту. Он может подумать, что родители признали его право на курение. Их спокойная реакция вызовет у него чувство вседозволенности. В любом случае результат будет один — привычка не только укоренится и со временем станет зависимостью, но по типу цепной реакции притянет другие.

Поэтому, узнав о том, что сын или дочь курят, не стоит бросаться в крайности, нервничая и наказывая подростка. Лучше всего успокоиться, собраться с мыслями и в первую очередь…

**…попытаться понять причину курения**

«*Вы, конечно, можете даже побить ребенка, кино показать, в музей повести, но есть одно правило — если хотите получить результат, выясните причину*».

**Подростки начинают курить, потому что:**

• курят друзья;

• курят родители;

• «хотелось попробовать»;

• «это круто»;

• «в глазах приятелей кажешься взрослее»;

• «взяли на слабо»;

• «тот герой в фильме выглядел авторитетно с сигаретой»;

• кумир (певец, актер и т. п.) тоже курит.

Несмотря на активную антитабачную кампанию подростки остаются самой активной группой курильщиков. И хотя каждый из них знает о вреде курения для здоровья и красоты, все равно продолжает курить. Причин этому много, назовем основные.

**1. Бунт.** В подростковом возрасте дети начинают познавать себя, сравнивать с другими, отстаивать свою личность, интересы, независимость. Они хотят казаться взрослыми, смелыми, самостоятельно принимать решения. Но еще нет особых достижений, подросток чувствует, что уважать его пока не за что. Как тогда самоутверждаться? Бунтуя и протестуя.

Родители и учителя запрещают курить? Государство проводит антитабачную кампанию? Отлично! Нарушая запрет, подросток утверждает собственное «Я», чувствует себя героем: ведь он выступает против всех — против родителей, учителей и даже против государства.

Кроме того, курением подросток может выражать свой протест против родительского диктата.

Другая сторона медали — ребенку может просто не доставать впечатлений, эмоций или внимания. Тогда курение становится для него хоть какой-то значимой переменой.

**2. Страх быть «не как все», неуверенность в себе.** Подростки очень зависят от мнения сверстников. Некурящий одноклассник воспринимается ими как человек, который боится родителей, не имеет своего мнения. Чтобы доказать обратное, не быть осмеянным и не прослыть «белой вороной», чтобы стать «своим», подросток (особенно слабохарактерный) неизбежно будет подражать остальным.

**По причине нежелания отставать от друзей впервые пробуют курить в среднем 10% мальчиков и 7% девочек.**

**3. Желание казаться мужественнее или женственнее.** Закуривая сигарету, мальчик начинает чувствовать себя мужчиной; девочка — роковой женщиной. Подобный ложный стандарт мужественности и женственности навязан современной киноиндустрией, в частности всевозможными боевиками, где неизменным атрибутом героя, особенно после успешно проведенной сложной операции, является сигарета. Желая походить на своего кумира, подросток подражает ему и в этом — берется за сигарету.

К этой группе причин отнесем ложные представления девочек о том, что курение помогает стать стройной, а следовательно — красивой, женственной.

**4. Подражание курящим родителям.** «Не тревожься о том, что дети тебя никогда не слушают, тревожься о том, что они всегда за тобой наблюдают» — писал Роберт Фулем. Дети всегда берут пример со взрослых. И в хорошем, и, к сожалению, в плохом.

Если родители курят, следом за ними начинают курить дети. В семьях, где курят три и более родственников, пробовали закурить 85% мальчиков и 37% девочек. Тогда как в некурящих семьях — 50% и 18%, соответственно.

**Подражание взрослым — один из побудительных мотивов приобщения подростков к курению.**

Поводов для курения может быть много, но истинная, глубинная причина того, что подросток взялся за сигарету, всегда заложена в воспитании. Если причина в том, что ребенок хочет казаться взрослым — значит, у него занижена самооценка. Не хочет выделяться из толпы — неуверенный, слабовольный. Это показатели плохо сформированного характера, неверных представлений об этичности, моральных, личностных ценностях. Все это закладывается в семье. Также и все необходимые ресурсы, чтобы избавиться от вредной привычки, в первую очередь подросток должен получить в семье. Поэтому только после того, как причина курения будет ясна, необходимо…

**…поговорить и помочь избавиться от вредной привычки**

«*Если у вас близкие отношения с ребенком — при случае, не специально, поговорите с ним о его друзьях, девочках (мальчиках), чем занимаются, как проводят время. Пользуется ли он авторитетом в своей среде. Вытащите его из ракушки рассказами о себе, о своем взрослении. Если ребенок «откроется» — откройтесь и вы. Расскажите о том, что чувствовали в его возрасте, а также о том, как переживали, когда поняли, что он курит*».

При разговоре должны присутствовать оба родителя. Увидев, что в этом они солидарны (даже если в разводе), подросток поймет, что его любят, о нем тревожатся.

Желание покурить возникает у ребенка, который ничем не занят!

**Выстраивая беседу с ребенком, важно:**

* создать доверительную обстановку, разговаривать на равных;
* не начинать разговор словами «курить — здоровью вредить», «ты еще не дорос» и пр., наоборот — строить фразу так, чтобы ребенок понял, что его ставят на одну ступень со взрослым;
* не переходить к обвинениям, не оскорблять — иначе подросток перейдет в оборону и заречется быть искренним;
* отказаться от фраз типа «Как ты до этого додумался?», использовать «я-сообщения». «Я постоянно думаю о тебе и очень боюсь за тебя. Ведь я знаю, как легко втянуться в курение и как это вредно. Я бы хотела, чтобы ты совсем не курил»;
* высказать уверенность в том, что он сможет справиться с тягой к курению, ему удастся отстоять свой авторитет у сверстников, не прибегая к курению — «бросить курить, это все-таки свое Я — я хочу, я могу, я бросил». Такое обращение к чувству ответственности подростка также позволит разговаривать на равных;
* убедить в том, что он сам может отвечать за свое здоровье;
* не навязывать свою точку зрения;
* выяснить, что знает подросток о проблеме, как относится к ней;
* не читать нотаций.

**Таких бесед не должно быть слишком много, нельзя постоянно и по любому случаю говорить о вреде курения.**

**Какую реальную помощь могут оказать родители?**

**1.** Стать ребенку другом, к которому он в любой ситуации может прийти за советом. В этом случае родители могут быть уверены, что при попытке справиться с какой-либо проблемой или принимая серьезное решение, ребенок всегда обратится к ним за помощью.

**2.** Расширить круг интересов подростка. Загружать его по максимуму, чтобы как можно меньше времени оставалось на пагубные привычки. Записать в спортивную секцию или кружок с учетом интересов и пожеланий подростка. Устраивать совместные семейные однодневные и многодневные походы. Привлечь к этому семьи его друзей.

**3.** Пересмотреть отношения в семье — подросток должен иметь обязанности и нести ответственность за их выполнение. С другой стороны, он должен получить больше свобод, чем раньше, иметь возможность для проявления самостоятельности.

Также необходимо обратить внимание на обстановку в семье. Неблагополучие часто становится одной из причин появления вредных привычек — ребенок чувствует себя ненужным, брошенным, неудовлетворенным той ролью, что отведена ему в семье, и таким образом пытается обратить на себя внимание.

**4.** Помочь подростку раскрыться, найти в себе новые таланты, открыть личностные качества, которые помогут в дальнейшем определиться с любимым занятием. Это позволит ему получить авторитет среди сверстников, добиться уважения своими достижениями, а не курением.

**5.** Научить критически относиться к получаемой извне информации. Для этого необходимо обсуждать с подростком понравившиеся ему фильмы, интересоваться, какие киногерои, звезды шоу-бизнеса и пр. ему нравятся и почему. Как вариант: можно предложить ему сравнить звезд эстрады по их достижениям на тему «Некурящий смог, курящий — нет».

Посмотреть документальные фильмы, подтверждающие огромный вред курения. После просмотра обязательно обсудить фильм, дать подростку высказаться.

**6.** Научить противостоять давлению компании, самостоятельно мыслить, отвечать за свое поведение и не следовать за толпой, дорожить здоровьем больше, чем дружбой с тем, кто разрушает это здоровье.

Можно обговорить с подростком форму отказа в ответ на протянутую сигарету:

твердо сказать: «Спасибо, я не курю»

↓

предложить приятелю как бы в обмен жвачку, конфету
(наступление — лучшая защита)

↓

не вдаваясь в объяснения, развернуться и уйти
(чем короче ответ, тем он эффективнее).

В случае если подросток принял твердое решения бросить курить, но сорвался, — не ругать его, а помогать противостоять давлению приятелей: «Ничего, в следующий раз ты сможешь. Ты сильный, у тебя получится».

**7.** Научить подростка отдыхать и расслабляться, не используя сигареты, рассказать ему о безвредных способах развлечься и расслабиться.

**8.** Согласовать свои действия. Если мама убеждает ребенка в том, что курить плохо, а отец при этом не выпускает сигареты из рук, то эффективность таких слов — ноль. В семье должно быть запрещено курение в присутствии ребенка, а место для курящих членов семьи определено вне квартиры.

**9.** Использовать обходной путь. Если ребенок, несмотря на все предпринятые меры, продолжает курить, — разрешить ему это. С большой долей вероятности, он очень скоро откажется от вредной привычки, которая стала для него доступной. Ведь сладок только запретный плод.

«*Удивительно, но моя мама спокойно как-то отреагировала, не ругала, не пугала, просто сказала, — “Хочешь курить — кури, не ныкайся.” — Интерес у меня пропал»*.

«*Помню, когда меня мама застукала, она спокойно прикурила сигарету и дала мне со словами: “Ну раз ты такая взрослая, давай посидим, покурим, поговорим”. Не знаю почему, но мне тогда было о-о-очень стыдно, я плакала и говорила, что больше не буду*».

**10.** Обратиться за помощью к специалисту — психологу, наркологу. Он даст рекомендации, исходя из проблем, особенностей конкретного ребенка.

В любом случае доброта, терпение, любовь, внимание, искренний интерес к жизни подростка помогут найти нужный подход, если он начал курить, и добиться успеха в избавлении от вредной привычки.