

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОДРОСТОК НАЧАЛ КУРИТЬ?»

Что делать, если подросток начал курить?

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.

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.

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. 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 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 **«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.