

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОДРОСТОК НАЧАЛ КУРИТЬ?

Как понять, что ребёнок начал экспериментировать с сигаретами, и как себя вести, чтобы не дать подростковому любопытству перерасти во вредную привычку — этими вопросами задаются многие родители.

Обычно интерес к курению просыпается у детей в 12-14 лет. В этом возрасте школьникам нужно выделиться из толпы, им очень хочется делать то, что детям нельзя, они стремятся нарушать запреты. И сигарета для таких детей становится показателем взрослости.

Почему подростки начинают курить?

Причина 1. Стремление стать «своим» в компании. Выбирая принадлежность к группе, подростки могут соглашаться на соблюдение внутренних норм и правил, даже если не чувствуют, что полностью разделяют их. Неумение отказать, страх изоляции буквально вынуждают их взять сигарету в руки.

Причина 2. Желание доказать свою взрослость. Всем известно, что взрослые люди могут курить. «Если я начну поступать так же, то автоматически стану таким же», - рассуждает подросток.

Причина 3. Крик о помощи и способ обратить на себя внимание родителей. Такое возникает в формально благополучных семьях. Неизвестно, что скрывается за парадными фасадами: загруженные родители, рождение младших братьев и сестер, конфликты, разводы. В таком случае дети начинают курить для того, чтобы обратить на себя внимание мамы или папы — все равно, как.

Причина 4. Отсутствие интересных хобби, увлечений. Не зная, как структурировать время, развлечь себя, подросток может «прибиться» к компании сверстников или начать курить в одиночестве.

Как понять, что ребёнок курит?

Запах табака, исходящий от одежды и волос ребёнка.

Конечно, подросток сразу ответит вам, что это лишь следствие того, что курят его приятели, а он просто стоит рядом. Но если запах исходит от пальцев рук — это уже явный признак того, что ребёнок экспериментирует с сигаретами.

Маскировка запахов.

Указывать на то, что ребенок проявляет интерес к сигаретам, могут быть попытки ребёнка скрыть запах всеми известными способами: частый душ, ополаскиватели и освежители для полости рта, неумеренное использование духов и ароматизаторов.

Спешка в действиях.

Насторожить могут излишнее беспокойство, тревожность, выискивание причин для ухода из дома (погулять с собакой, сбежать в магазин и так далее). У подростка, проявляющего интерес к курению, в карманах могут найтись

спички, зажигалки и следы табака. Кроме того, с появлением этого «хобби» ребёнок может начать чаще просить денег у родителей и других родственников.

Как вести себя родителям, если ребёнок действительно курит?

Разыскивая признаки курения, родители опасаются за здоровье школьника, но не всегда представляют себе, как правильно побеседовать с ним. Главное правило непростого разговора – не начинать с осуждения. Важно признаться себе, что подростковое курение – педагогическое упущение, к которому имеют отношение и родители.

1. Не следует начинать разговор сразу после обнаружения «улик». Важно успокоиться, подобрать корректные формулировки и подумать, что же заставило ребенка взяться за сигареты. Курение родителей? Отличный способ бросить самим. Сложности в семье или школе, желание произвести впечатление? Поиск причины позволит найти ресурс для избавления от привычки.

2. Угрозы, упрёки, нелестные выражения в адрес ребенка лишь приведут к тому, что он займет оборонительную позицию и поймет, что быть откровенным с родителями не стоит. Следует задуматься, что подросток начал курить, так как не понимал, что это действительно вредно. И возможно, делал это тайно, чтобы никого не огорчать.

3. Если ребенок признается в курении, стоит озвучить свою позицию на этот счет, высказать сожаление. Стоит упомянуть, что подросток может рассчитывать на помощь и любовь родителей.

4. Обратите пристальное внимание на отношения подростка со сверстниками, старайтесь быть в курсе того, как ребенок проводит свободное время.

5. Учите его говорить «нет» и противостоять влиянию друзей. Ведь умение отстаивать свое мнение — более существенный показатель взрослости и силы характера, чем курение.

Если ребёнок курит достаточно давно и регулярно, преодолеть зависимость может получиться не сразу, поэтому запаситесь терпением, а не пытайтесь решить проблему сильным нажимом или наказанием. В любом случае, подозрение, что ребенок проявляет интерес к сигаретам – повод для размышлений о том, все ли благополучно в семье и окружении.

И, конечно, оставайтесь для подростка примером для подражания, прививайте ценности здорового образа жизни, проводите свободное время с ребёнком, искренне интересуйтесь его жизнью.

Нужно ли обращаться к специалисту?

Если же всё-таки не удастся построить диалог, тогда нужно обращаться к специалисту, чтобы уже с его помощью разобраться в ситуации, понять причины поступка ребёнка и, возможно, найти какие-то собственные ошибки, допущенные в воспитании.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту лично, по телефону или на сайте.

© Белявская Светлана Леонидовна