

## Как говорить с подростком о курении

### ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Большинству родителей не хочется, чтобы их ребенок начал курить. Особенно курить рано, в школьном возрасте. Давно известно, что именно в этом случае вырастают заядлые курильщики, которым избавиться от зависимости чрезвычайно сложно.

Задуматься о профилактике курения родителям стоит раньше, поскольку личный пример воспитывает лучше всяких бесед. Решающую роль здесь играют жизненные установки, сформированные семьей с самых малых лет.

Исследования говорят, что если в семье курят двое взрослых, то ребенок почти наверняка закурит в возрасте около 12 лет. Когда родители говорят одно, а делают противоположное, это не только не предотвращает формирование у подростка вредных привычек, но и в целом пагубно сказывается на доверии в семье, но делает и без того непростые отношения с подростком еще более проблемными. А без хорошего контакта с ребенком никакое воспитание невозможно.

**Подросток начинает курить, чтобы продемонстрировать миру, что он уже вырос.** Поэтому первое, чего точно не стоит делать родителям, которые узнали о пробе подростком сигарет, так это говорить: «Не дорос еще!» Такие неосторожные фразы, особенно от курящего отца, действуют с обратным эффектом – ребенок свяжет курение с образом долгожданной взрослости, а запретный плод станет еще заманчивее и желаннее.

**В семьях, где родители не курят,** конечно, не исключены пробы подростком сигарет, но с гораздо большей вероятностью подросток «перерастает» это, как только удовлетворит свое любопытство или приобретет неприятный опыт на уровне ощущений (невкусно, закашлялся, неприятный запах изо рта, дискомфорт от необходимости скрываться и т.д.).

Помочь подростку не «застрять» в этом помогут терпение и внимание к его эмоциональной жизни. Скорее всего, сигарета стала для него попыткой снятия напряжения в сложной жизненной ситуации, или способом утвердить свое право на «отдельность», а возможно, скрытым протестом против гиперопеки взрослых. Родителям нужно понять истинную причину и в соответствии с ней поддержать подростка. Возможно, назрела потребность в увеличении его самостоятельности; возможно, у него проблемы с самооценкой и отношениями в группе сверстников. Уважайте чувства подростка, даже если они кажутся вам нелепыми или «неправильными», дайте ему возможность говорить о своих переживаниях.

Подросткам нужны знания о том, как обходиться со своими чувствами, как мыслить более позитивно и общаться более уверенно, какие существуют способы эмоциональной саморегуляции. Мы, родители, не вечны, но от нас во многом зависит, научится ли наш взрослеющий ребенок самостоятельно (и без химических суррогатов) поддерживать себя, справляться с неприятными состояниями. Если от скуки, тоски или тревоги его тянет курить, значит пока у него с этим проблемы и нужна помощь. Подскажите хорошие книги, поделитесь тем, что помогает вам самим, предложите обратиться за помощью к психологу.

Бывает и так, что **родители (или один из них) курят**. Как выстраивать свою воспитательную стратегию, если бросить курить вы не можете, но хотите уберечь от пагубной зависимости вашего ребенка?

Прежде всего, не обманывайте, не «прячьтесь» от детей – они разоблачат вас раньше, чем вы думаете. Но и курить демонстративно, «театрально» точно не надо. Согласитесь, если вы сами курите, запреты и угрозы с вашей стороны неуместны. Они вызовут лишь недоверие и протест подростка, что может распространиться на другие аспекты ваших отношений.

Вам придется быть готовым к серьезному разговору, и главное в нем – быть искренним. Расскажите подростку, что эта привычка не так безобидна, как кажется. Расскажите, как вы начали, как втянулись, почему хотите бросить и почему не получается. Расскажите, сколько попыток предпринимали, чего вам это стоило. Найдите в себе мужество признать, что вы не в силах бросить, и это очень неприятно про себя понимать. Никотин вызывает химическую и психологическую зависимость. Зависимость – это болезнь. На ее преодоление нужны большие усилия. Формируется она незаметно, потому что в юности всем нам кажется, что мы «бессмертны и всесильны». Но привычка оказывается сильнее нас. Ущерб от курения здоровью, качеству жизни, да и кошельку очень даже реальный. Поговорите об этом с подростком. Выскажите надежду, что сын или дочь будет умнее и не повторит ваших ошибок. Подкрепите свою позицию поступками. Как минимум, объявите дом «зоной, свободной от дыма», или введите «время, свободное от никотина», если вы до сих пор этого не сделали.

**Если вы когда-то бросили курить**, то рассказ о вашем опыте будет еще более ценен для подростка. Делайте акцент на том, что сейчас еще не поздно сделать здравый выбор. Ваша задача – совместно прийти к тому, что сигарета (как и любые другие наркотики) не может служить способом решения тех или иных проблем, а наоборот, становится еще одной проблемой в жизни человека, препятствием для реализации жизненных планов, дополнительным ограничением.

Отметьте, что желание попробовать новое – естественно для его возраста, но настоящая независимость и взрослость проявляется не в этом. Зрелый человек умеет «включать голову», не вестись на маркетинговые манипуляции табачных компаний или давление «приятелей». Скажите подростку о своей готовности прийти на помощь в любых затруднительных ситуациях, вместе искать способы их разрешения.

В любом случае, **узнав, что ваш подросток начал курить, не торопитесь осуждать и обвинять**. Разговор лучше не начинать сгоряча. Вы можете его отложить, если растерялись или находитесь в возбужденном эмоциональном состоянии. Важно обдумать цели и свою линию поведения.



Для разговора на равных повернитесь к подростку лицом, достаточно близко, чтобы ваши глаза были на одном уровне. В этом случае легче уловить эмоциональное состояние собеседника. В беседе важно давать время подростку понять свои переживания, осознать причины своих поступков – не торопите его.

Расскажите, как вы узнали о его курении и о своих чувствах: «Я очень огорчен», «Я так

расстроена», «Не думала, что так будет, и теперь я очень беспокоюсь о тебе». Проясните ситуацию, как давно и при каких обстоятельствах попробовал, понравилось ли, что сам думает о курении, что намерен делать дальше. Если видите, что подросток не впечатлен опытом курения, выскажите облегчение и веру в него, а затем переведите разговор на более важную тему – как говорится, «не чешите, если не чешется». Но если чувствуете, что ваш ребенок намерен продолжать курить или сомневаетесь, настройтесь на **разговор «по-взрослому»**.

Твердо и четко выскажите свою позицию относительно курения. Вы вправе потребовать, чтобы сын или дочь прекратили курить. Аргументы можно привести чуть позже, в режиме диалога. Подростки внутренне не готовы во всем отвечать за себя самостоятельно и поэтому хотят иметь четко ограниченные рамки дозволенного. Ваш запрет должен звучать коротко и твердо, не нужно разбрасываться угрозами, которые вы не сможете выполнить. Сообщите, что вы предпримите, если требование не будет выполнено (отмена запланированной поездки, покупки, рассказ о курении в спортивной секции и т.д.). Подросток должен почувствовать серьезность ваших намерений.

Что касается аргументации, помните, что стандартные фразы о вреде курения не действуют на подростков (это нужно было делать в раннем детстве), а преувеличенные и недостоверные сведения могут вызвать недоверие и сведут на нет ваши усилия.

Огульное осуждение вызывает сопротивление – подросток «закроется», и на ситуацию вообще повлиять не удастся. Лучше спокойно и серьезно взвесить вместе с подростком «плюсы» и «минусы» курения. Здесь уместны такие темы:

- влияние курения на самочувствие человека (не только через перечисление болезней, но и в зрительных образах, историях);
- как курение ограничивает повседневный комфорт и свободу (во всех развитых странах вводятся ограничительные меры против курения);
- как курение влияет на привлекательность человека и отношения с противоположным полом;
- дочери расскажите о влиянии сигарет на внешность (волосы, ногти, зубы, запах изо рта, тембр голоса), о рисках для женского здоровья и рождения здоровых детей;
- сыну предложите поискать в интернете достоверную информацию о том, как влияет курение на рост скелета, на мышечную массу, а также на интеллектуальные способности человека (память и способность к концентрации внимания).

**Современные подростки не слишком боятся умереть на 10 лет раньше, зато они прагматичны, ценят комфорт, хотят быть успешными, привлекательными и независимыми.** Приводите примеры из жизни знакомых, истории известных личностей.

Со многими подростками можно вместе **задуматься и о смысле:** может ли человек считать себя свободным, если он при малейших трудностях утешается «соской» в виде сигареты?..

Таким образом, в разговоре о курении стоит приводить те аргументы, которые весомы именно для вашего подростка, в свете его ценностей, интересов и потребностей. Подведите к короткой и ясной идее: **курить глупо и невыгодно;** курение – дурной тон, слабость не очень образованных людей.

Если отношения между родителями и подростком доверительные, и первая проба была ситуативной («за компанию», из любопытства), то вполне реально поправить ситуацию. Но подростку нужна ваша поддержка. Самое время **поговорить о том, что происходит в его жизни**. Возможно, он кому-то подражает, или просто не может отказаться, чтобы «не выделяться».

Подростку очень важно иметь авторитет у окружающих его ребят. Часто он начинает курить, чтобы казаться в их глазах опытным и искушенным. Тут стоит вместе вспомнить, сколько у вашего подростка настоящих талантов и увлечений, ценных человеческих качеств. За что сверстники могли бы его уважать? Какие шаги можно для этого сделать? Разучить популярную песню на гитаре, или, на конец, рассказать приятелям о своем проекте в Школе программирования? А может, просто иметь в запасе пару новых шуток, вносить позитив и свежие идеи в скучную компанию?

**Помогите подростку стать в чем-то более компетентным, чем его ровесники.** Подумайте вместе, что ему поможет укрепить авторитет среди тех, кого он действительно уважает? **Обсудите, как это можно сделать без сигареты.**

Если родители не подавляют личность взрослеющего ребенка, постепенно позволяют ему все больше вопросов решать самостоятельно (с кем дружить, какую музыку слушать, как стричься и одеваться), у него не будет острой потребности доказывать свою взрослость с помощью сигареты.