

Мой ребенок начал курить? Как понять?

Бывает так, что дети начинают курить, а мы, родители, даже об этом не догадываемся. Существуют косвенные признаки, которые могут подсказать нам, что проблема существует:



- Если подросток долго лишен возможности уединиться (покурить), усиливается раздражительность, нарушается концентрация внимания.
- Вы часто замечаете запах табачных изделий от одежды, волос, тела.
- Вы знаете, что друзья вашего ребенка практически все курят.
- При разговорах о вреде курения, подросток реагирует раздражительно или сразу уходит от темы.
- Готов на большие жертвы, чтобы уйти гулять (несмотря на погоду, время, самочувствие).
- Последнее время часто жалуется на головную боль.
- Усилилась тревога и раздражительность.

Все это является косвенными признаками и каждый из них сам по себе ничего не значит, но в совокупности заставляют задуматься и увеличить бдительность.

Иногда никотиновая зависимость возникает при употреблении снюса или при использовании электронных курительных устройств. Здесь тоже имеются косвенные признаки:

- Часто присутствует ранее не характерный для вашего ребенка запах: пахнет ментолом, но не как от жевательной резинки; характерный сладковатый аромат глицерина.
- Часто после возвращения домой у подростка расширены зрачки и это сохраняется около часа, и он рассеян, плохо сосредотачивается, неадекватно реагирует.
- Присутствует повышенное слюноотделение: постоянно плюется.
- Конечно, главным признаком является наличие шайбы с паками. Если у отпрыска в заднем кармане джинсов просматривается круглый предмет диаметром 7 см — скорее всего, это шайба снюса.
 - Ещё один прямой признак — ожоги и язвы слизистой верхней губы и верхней десны. Смесь в паке сжигает слизистую, что и заставляет потребителя всё время сплёвывать.
 - Так как часто подростки покупают снюс онлайн, узнать об этом поможет просмотр истории покупок.



Почему же так могло случиться?

Когда родители узнают, что их ребенок курит, возникают очень неприятные эмоции. Родители могут винить себя в том, что недосмотрели, недостаточно внимание уделяли профилактике курения. К сожалению, существуют вполне объективные причины, помещающие подростков в зону риска. Именно в подростковом возрасте дети более подвержены зависимостям в целом и курению в частности. Среди причин курения подростков называют следующие:

- Хочется казаться взрослее.
- Протестное поведение. Курение, как и алкоголь (и другие запрещенные или неодобряемые для детей вещи) могут стать для подростка олицетворением подросткового бунта.
- Влияние друзей и знакомых, более высоких по статусу и вызывающих уважение, желание им подражать.
- «За компанию», чтобы не выделяться среди своих. Часто для подростков одним из самых больших страхов является страх быть отвергнутым товарищами.
- Любопытство.
- Высокий уровень стресса.



Не вините себя!

Как помочь моему ребенку?



а. Ни наказания, ни страшные рассказы о последствиях курения не являются эффективными средствами борьбы. Вся информация о вреде курения должна быть истинной и основанной на реальных фактах. Необходимо ознакомиться с доступной литературой, другими материалами и источниками, содержащими обоснованную информацию о вредном влиянии курения на здоровье, особенно на организм подростка, и донести эту информацию до ребенка. Вместе с тем не давать подростку ложной устрашающей информации. Можно вместе посмотреть документальный фильм о вреде курения и обсудить его вместе после просмотра.

- б. Хорошие отношения с вашим ребенком позволят вам оказывать на него влияние значительно проще и безболезненнее. Необходимо показать ребенку, что вы видите свое участие в решении этой проблемы и готовы оказать помощь, «Давай разбираться вместе». Обязательно расспросите своего ребенка о причинах начала курения, внимательно выслушайте его аргументы и обсудите их.

- c. Очень важен родительский пример. Честный рассказ истории своего курения часто позволяет родителям не только удержать ребенка от этого шага, но и создать в семье атмосферу доверия и солидарности.
- d. Принятие не должно превратиться в попустительство. Запрет курения должен быть не только аргументирован научно, но и мотивирован житейски.
- e. Даже используя запрет, очень важно апеллировать к самостоятельности ребенка, подчеркивать то, что он сам должен принять для себя решение.
- f. Нужно запастись терпением, а не пытаться решить проблему решительным нажимом. И в случае неудачи не бойтесь обратиться за помощью.
- g. Если после беседы ребенок вам дал обещание бросить курить, поддерживайте его в этом начинании. Регулярно узнавайте, как него дела. Обсуждайте, что он чувствует. Помните, что избавиться от дурного пристрастия тем труднее, чем дольше оно имеет место.
- h. Если же вам кажется, что ваши усилия не приносят никаких результатов, не стоит пугаться или отчаиваться. Помните, что не все семена дают сразу всходы. Иногда надо дать ребенку время, чтобы решение сформировалось и было принято.



Существуют ли профилактические методы?

- Научите ребёнка говорить «нет». Часто одной из распространенных причин, почему ребенок может оказаться втянутым в нежелательное поведение, это – элементарное неумение отказать.
- Очень важно поддерживать хорошие доверительные отношения в семье.
- Познакомьтесь сами и познакомьте своих детей со стратегиями противостояния стрессу.
- Старайтесь знать побольше о друзьях своего ребенка и по мере возможности поддерживать с ними контакт.
- Время от времени уделяйте внимание обсуждению негативных последствий курения.

Как проводить беседу с подростком, когда вы узнали, что он курит?

- ✓ Не начинайте разговор, если вас «душат» эмоции:
 - можно отложить разговор на заранее оговоренное время
 - постараться успокоиться
 - сначала обсудить этот вопрос с друзьями или близкими.
- ✓ Обязательно подготовьте мысленный план разговора и обсудите свой план и стратегию с кем-то из близких.
- ✓ Выбирайте момент, когда ребенок готов к разговору.
- ✓ Первым делом восстановите контакт с ребенком.
- ✓ В процессе беседы оставайтесь спокойным, не выходите из себя.
- ✓ Если необходимо, можно сделать паузу и продолжить беседу в более благоприятной атмосфере.
- ✓ Постарайтесь выяснить мотив и обсудите последствия.
- ✓ Придите к совместному решению и сформулируйте цель.
- ✓ Заканчивайте разговор на позитивной ноте «У нас все получится!». Обещайте помощь и поддержку.
- ✓ Не ждите мгновенных результатов. Поддерживайте свой оптимизм и правильный настрой своего ребенка. Не опускайте руки даже если будут откаты и срывы.
- ✓ Не бойтесь в случае необходимости обратиться за профессиональной помощью.