

# Что делать, если ребенок курит? Советы родителям

---

Проблема курения все чаще затрагивает самых молодых. Неутешительная статистика свидетельствует, что возраст, когда подростки начинают курить, становится все меньше и меньше. Так, девочки все чаще пробуют свою первую сигарету к 13 годам. А мальчики и того раньше – к 10 годам. Но как быть родителям детей, которые начали курить?

## Только медицинские факты!

Прежде чем перейти к изучению вопроса, как быть родителям, если ребенок вдруг начал курить, стоит рассмотреть подробнее данные о вреде никотина для молодого организма. Только родителям стоит учесть, что рассказывать ему истории о вреде и опасности курения нет смысла. Это никоим образом не поспособствует его отказу от курения. Гораздо больший эффект окажет точная медицинская статистика и ваш собственный пример.

- **Если говорить о вреде курения с медицинской точки зрения, то первостепенно никотин негативно сказывается на нервной системе.** Он буквально истощает нервные клетки, что ведет к постоянному чувству усталости. На смену привычной для здорового организма выносливости, активности вскоре приходит раздражительность, нервная возбудимость. Постоянная нервозность – вот верный спутник курильщика;

- **Курение резко ухудшает и работу органов восприятия.** Обоняние, слух и зрение начинают функционировать со сбоями. Эмаль зубов у курильщиков разрушается намного быстрее. Это происходит в связи с тем, что при курении человек вдыхает воздух, температура которого намного ниже, чем у сигаретного дыма, вот эта разница и провоцирует разрушение зубной эмали;

- **Память из-за курения постепенно ухудшается, а также ухудшается развитие основных мыслительных процессов.** При этом, чем больше ребёнок начинает курить, тем больше шансов, что его аналитическое мышление постепенно начнет давать сбои;

- **Еще одна система организма, которая сильнее других страдает от никотиновой зависимости – органы дыхания.** Ввиду того, что организм еще растет, дыхательная система оказывается не в состоянии перерабатывать поступающий в лёгкие табачный дым. Из-за этого его часть в буквальном смысле оседает на молодых легких. Это всегда осложняет течение простудных заболеваний. Со временем у юного курильщика даже при небольшой нагрузке начнёт изменяться тембр голоса, появится одышка, постоянный надрывный кашель;

- **Начнет страдать и внешность от регулярного курения: угри и прыщи, лоснящаяся кожа.** Часто именно эти признаки могут выдать юного любителя сигарет. Несмотря на весь вред, оказываемый курением на организм, дети в этом вопросе не отличаются особой грамотностью. Обычно они даже не подозревают и не подумывают о том, что курение – это не просто развлечение,

модное среди сверстников, а самая настоящая пагубная привычка, которая со временем разрушает юный организм.



Табачные изделия содержат около 4000 химических соединений,  
а табачный дым - около 5000 химических соединений,  
из которых примерно 60 вызывают рак

## Почему дети начинают курить?

Не стоит бросаться из крайности, нервничая и наказывая ребенка за то, что он начинает курить. Лучше всего в этом случае успокоиться, не нервничать и хорошенько поразмыслив над тем, почему же он все-таки пристрастился к этой привычке, начать действовать. Оптимальным вариантом будет разговор в доброжелательном тоне, без ора и ругани. При этом родители могут выяснить, почему их же ребенок все-таки начал курить. Гораздо больше шансов, что он сам расскажет о причине курения, если вы побеседуете с ним по-доброму, не наказывая.

**Итак, почему же подросток впервые берется за сигарету? Как выяснилось, причин этому может быть немало:**

- Ребенок просто захотел попробовать, что же такое сигареты;
- Примером для того, чтобы начать курить стали сами родители;
- Закурить предложили друзья, потому что это – модно;
- Сигарету предложили сверстники, взяв на «слабо», мол, все курят, а ты что, слабак?
- Он начал курить, чтобы выглядеть в глазах своих же друзей взрослее и авторитетнее;
- Иногда дети видят, что любимые герои в кино курят, поэтому они начинают делать тоже самое;

- Любимые звезды шоу-бизнеса тоже курят;
- Яркая реклама, розыгрыши призов часто подталкивают подростков к курению;
- Детей часто тянет ко всему вредному и запретному;
- Излишний родительский контроль, диктат заставляют взять сигарету в руки назло родителям;
- Избыток свободного времени, скука и однообразие – все это также может толкнуть ребенка к курению;
- Тяга к опасному и запретному...

**Несмотря на описанные причины, личный пример родителей всегда будет одной из первостепенных причин, толкающих ребенка к курению. Нет никакого смысла рассказывать ему о том, насколько вредно курение, если вы сами курите при нем. Поэтому именно личный пример может оказать влияние на отказ от сигареты.**

Отдельно стоит упомянуть о такой проблеме, как невозможность подростка реализовать себя в обществе. Если он не ходит на какие-нибудь секции и кружки, не занимается тем, что ему действительно интересно, то он оказывается предоставленным сам себе – это с большой долей вероятности подтолкнет его к сигарете.

## **Как можно узнать, курит ли подросток?**

Если родители внимательно относятся к своему ребенку, то они с легкостью заметят некоторые характерные признаки курящего ребенка. Запах сигаретного дыма очень долго держится на одежде и волосах. Если человек начал курить недавно, то его выдаст сухой кашель. Со временем у курильщика начинает меняться (желтеть) цвет кожи лица и рук, цвет ногтей. Точно также желтеют и зубы. Это особенно характерно для тех, кто курит дешевые сигареты.

Психоэмоциональное состояние также может выдать курящего. Если он долгое время не может уйти из-под вашего наблюдения (покурить), он начинает нервничать. Более серьезных курильщиков (спайс или трава) выдает нестабильность эмоционального поведения. Такой подросток часто бросается из крайности в крайность.

На дне карманов и в сумке у курящего могут появиться частички табака. Если он постоянно жует жвачку, то вполне вероятно, что он «зажевывает» неприятный запах сигарет.

## **Как обычно поступают родители, если узнают, что их ребенок курит?**

1. Некоторые родители, узнав, что их ненаглядное чадо курит, позволяют ему делать это дома. Иногда это работает, и подросток забрасывает пагубную привычку. Но может получиться и так, что он, познав вседозволенность, пойдет еще дальше в своих поступках.

2. Некоторые мамы и папы заставляют своего ребенка выкурить целую пачку сигарет. Дабы он испытал отвращение к никотину на физиологическом уровне.

Это не только вредно, но и бесполезно с воспитательной точки зрения. Велика вероятность, что он продолжит курить «назло».

3. Ругань, угрозы наказанием, требования завязать с вредной привычкой, запреты общаться с «плохими» ребятами. Такие меры, увы, редко бывают эффективными.

## **Помогаем устоять перед соблазном**

Один из наиболее эффективных способов помочь ребенку устоять перед соблазном начать курить – это личный пример. Если вы не курите, то без проблем можете ставить подростку себя в качестве примера.

Если же вы все-таки начали подозревать, что ваше чадо начало курить, то попробуйте дружелюбно поговорить с ним об этом. **Помните, что на начальном этапе подростку будет намного проще отказаться от пагубной привычки.** Не стоит скрывать от него свои эмоции и чувства. Дайте ребенку понять, что вы не собираетесь его ругать в процессе беседы, что вы действительно обеспокоены этой новостью и расстроены. Объясните ему, что вы не можете оставаться равнодушны к тому, что он травит себя никотином, но и давить своим авторитетом вы не будете.

Чтобы помочь сыну или дочери противостоять соблазну начать курить, старайтесь проводить с ним побольше времени, интересоваться его увлечениями и желаниями. Если ребёнок любит кататься на велосипеде или играть в футбол, то делайте это вместе с ним.

Дайте своему ребенку больше свободы в плане выбора интересов, стиля одежды, книг и музыки – тогда у него не появится необходимости отстаивать свою свободу и выражать протест против родительского «нельзя» с помощью сигарет. Если ему регулярно запрещать что-либо, то велик шанс, что он назло вам начнет курить, демонстрируя свою самостоятельность.

Неуверенный в себе, не желающий потерять авторитет в своей компании, подросток вряд ли так просто откажется от сигарет. И, тем не менее, постарайтесь донести до него, что умение отстоять свое мнение и свою позицию – важное качество, что это признак сформированной личности, совсем не нужно «быть как все» и травить свой организм в угоду друзьям.

Чтобы не было поздно, начинайте рассказы о вреде курения, когда ваши детки маленькие и впервые задаются вопросом, что это за палочки такие во рту и зачем они. Не нужно отмахиваться от ребенка простеньким «это кака» и «фу», стоит объяснять своим малышам, что это такое и как это вредно. Разумеется, информацию надо преподносить, учитывая возраст крохи.

## **Как быть, если ребенок начал курить? Как помочь ребенку бросить курить?**

Конечно, эта новость вас расстроит. Более того, как показывает опыт, мало кто в такой ситуации способен спокойно беседовать с ребенком на эту тему. Чаще это домашний скандал с истериками, угрозами, хлопаньем дверей и раздачей оплеух. Остановитесь: криком делу не поможешь. И уж точно, что ваши угрозы в стиле «еще раз и я тебе» проблему не решат. Прежде всего, нужно выбрать наиболее

подходящий момент для разговора: когда вы уже «переварите» эту новость, успокоите свои нервы и будете готовы спокойно поговорить со своим ребенком о его курении, а ребенок, соответственно, будет готов к беседе.

Иногда подростки не понимают, что баловство сигаретами может привести к серьезной зависимости. Чтобы ваш ребенок понял, что это не шутки – попросите его не курить хотя бы неделю, а затем обсудите это вместе. Пусть он поймет, что на самом деле все не так радужно и весело.

Не стоит думать, что выходом из этой ситуации является жесткое наказание. Многие родители поступают именно таким образом, узнав, что ненаглядное чадо начало курить. Однако это может спровоцировать у ребенка протест, который приведет к тому, что ребёнок начнёт все делать назло родителям. **Но как же тогда быть родителям, только что узнавшим что подросток пристрастился к сигаретам?**

Чтобы помочь своему ребенку – составьте совместно план, по которому он будет избавляться от привычки. Ваши помощь и поддержка будут нужны как никогда. Читайте всевозможную литературу на тему «Как бросить курить», ищите ее вместе. Пусть ребенок почувствует вашу заботу о нем – это даст ему еще один дополнительный стимул к борьбе.

- Поговорите спокойно, откровенно и честно. Тогда вы сможете узнать, что послужило причиной курения. Знание причины поможет быстрее найти метод воздействия на ребенка, который поможет искоренить пагубную привычку;
- Не стоит сразу после шокирующей вас новости начинать агрессивный разговор. Все беседы по поводу курения должны протекать только в доброжелательной обстановке;
- Если вы курите сами, то лучше всего начать с себя и распрощаться с вредной привычкой. Если вы пока не можете это сделать, то хотя бы старайтесь убирать из поля зрения ребенка пачки сигарет и зажигалки;
- Узнав о том, что ребенок начал курить, начинайте вместе искать варианты избавления от этой привычки. Не забывайте о моральной поддержке;
- Не наказывайте его. Оптимальный вариант – наладить с ним доверительные отношения;
- Если ребенок начал курить из-за того, что захотел казаться взрослее, то нужно объяснить ему, что выглядеть взрослым возможно и без использования сигареты. Можно привести в качестве примера какого-нибудь авторитетного человека (спортсмена, музыканта), который является образцом для подражания и который не курит;
- Донесите до него медицинские данные о том, насколько вредно курение для неокрепшего детского организма (но как говорили выше 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). Подкрепляйте эту информацию реальными житейскими примерами или литературой, фильмами;

- Если ребенок начал курить просто «от нечего делать», то помогите ему раскрыться, найти в себе новые таланты, открыть личностные качества, которые помогут в дальнейшем определиться с любимым занятием. Вполне вероятно, что некоторые достоинства, помогут ребенку найти авторитет среди сверстников. Намного лучше, если он будет добиваться уважения среди друзей и одноклассников своими достижениями, а не курением;

- Ищите вместе с сыном или дочерью новые увлечения, которые будут занимать большое количество его свободного времени, и на курение попросту не окажется времени. Поинтересуйтесь у подростка, чем бы ему было интересно заниматься. Может быть, он уже давно мечтает записаться в художественную школу или пойти в школу каратэ;

- Следите за окружением ребенка. Но не стоит держать его в излишней строгости. Направляя его энергию в нужное русло (см. предыдущий пункт), вы сможете добиться того, что подросток будет занят каким-то делом, вместо того, чтобы связываться с непонятными компаниями. Уделяйте ребенку больше времени, чтобы быть в курсе, где и как он проводит свое время. Именно ваша занятость зачастую оборачивается тем, что ребенок оказывается предоставленным себе и выбирает «не те» компании;

- Поднимайте ребенку самооценку в его же глазах;

- Ищите доводы конкретно для своего ребенка. Бессмысленно взывать к совести и разуму подростка пространственными рассуждениями о гипотетической смерти от рака легких и пр. Найдите «болевые точки» именно у своего чада;

- Давайте детям больше свободы в принятии решений. Узнав о том, что он начал курить, дайте ему понять, что за свое здоровье он сам несет ответственность;

- Попробуйте пойти обходным путем и разрешите ему курить. Сделайте вид, что вам все равно, это его жизнь, и он сам волен принимать решения. С большой долей вероятности, он очень скоро откажется от вредной привычки, которая стала для него доступной. Ведь сладок только запретный плод;

- Если ваш ребёнок закурил для того, чтобы заинтересовать противоположный пол? Подскажите ему другие способы добиться внимания от понравившегося человека;

- Для ребенка очень важно иметь доверительные отношения с родителями. Ему необходимо в любой ситуации прийти к маме и папе, поделиться своим мнением. Для родителей же необходимо стать ребенку другом, к которому он в любой ситуации может прийти за советом. Тогда вы можете быть уверены, что при попытке справиться с какой-либо проблемой или принимая серьезное решение, ребенок всегда обратится к вам за помощью. Если он вдруг начнёт курить, вам будет легче повлиять на него;

- Обратит 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;

- Можно попробовать радикальный метод и записаться к психологу. Вполне вероятно, что ребенок воспримет это решение в штыки, поэтому делайте это очень аккуратно.

---

## **Полезные советы родителям**

1. Попробуйте выяснить, почему же он курит, в чем причина, что побудило его попробовать? Не просто получите ответ, а предложите ребенку, чтобы он вам объяснил, почему он курит и понимает ли он на самом деле насколько это вредно для его растущего организма.

2. 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.

3. Если вы запрещаете подростку курить, но продолжаете делать это сами, то ему будет трудно понять логику вашего поведения. В этом случае активно обсуждайте с ребёнком свой опыт курения. Расскажите ему о том, как вы или ваши знакомые бросали курить, как не понравился вам первый вкус сигарет. Заострите внимание на том, что бросить курить на первых порах довольно легко и ребенку лучше сделать это именно сейчас, не откладывая «на потом», еще больше привыкая к курению. Весь разговор должен свестись к тому, что взрослые курящие люди до сих пор вредят своему здоровью, потому что не смогли или не захотели сделать это тогда, когда это еще было легко.

4. Проследите за ребенком, когда он возвращается домой. Как он себя ведет? Не пахнет ли от него сигаретами? Если вы заметили неприятный запах от одежды, то можете быть уверены, что его окружение курит. Если у него пахнет изо рта или от рук, то можно точно сказать, что подросток сам курит. Если ребенок боится оказаться «белой вороной» в компании где курят, то постарайтесь убедить его, что это заблуждение. Внушите, что ему под силу противостоять соблазнам и не братья за сигареты в курящей компании.

**5. Попробуйте посмотреть вместе с ребенком документальные фильмы, подтверждающие огромный вред курения. Чем страшнее будут эти киноленты, тем лучше. После просмотра обязательно обсудите фильм, дав подростку высказаться.**

6. Учите своего ребенка отдыхать и расслабляться, не используя сигареты. Расскажите ему о безвредных способах развлечься и расслабиться. Старайтесь приучить его не только к здоровому образу жизни, но и к какому-либо виду спорта. Ведь спортсмены не курят. При этом загружайте ребенка занятиями по максимуму, чтобы у него было минимум времени заниматься пагубными привычками.

**7. Никогда не используйте в ходе беседы о запрете курения в качестве аргумента возраст ребенка. Если вы будете говорить ему, что он мал для курения, то он все будет делать вам назло. Это одна из наиболее распространенных воспитательных ошибок среди родителей.**

8. Если после беседы ребенок вам дал обещание бросить курить в тот же день, поддерживайте его в этом начинании. Регулярно узнавайте, как него дела.

9. Если ребенок бросил курить, следует регулярно интересоваться, не вернулся ли он к этой привычке вновь. Ведь любой опытный курильщик скажет вам, что тяжело не бросить курить, а сдержаться и не вернуться к данной привычке.

10. Если вы не в силах повлиять на ребёнка таким образом, чтобы он отказался от курения, то не стесняйтесь обратиться к психологу за помощью. Он поможет вам, дав совет, как общаться именно с вашим подростком.

Доброта и терпение помогут вам найти нужный подход к ребенку, который начал курить. Ищите причину, а уже потом устраняйте следствие. Ни в коем случае не истерите, не скандальте и не наказывайте подростка. Только в этом случае вы сможете добиться успехов в отучении ребёнка от пагубной привычки.

Материал взят с портала для любящих родителей <http://razvitiie-krohi.ru/eto-polezno-znat/chto-delat-esli-rebenok-kurit-sovetyi-roditelyam.html>