

Что делать, если ребенок курит?

1. Соблюдайте спокойствие. Крики, ругань или наказание делу не помогут. Психика подростка очень ранима, и вы можете лишиться доверия в отношениях с ребенком или даже заставить его действовать наперекор вашим требованиям.

- Спокойно поговорите с ребенком. Выясните, почему он начал курить, чем ему нравится и не нравится его новая привычка. Честно расскажите, что его ожидает в будущем, если он продолжит курить. Учитесь слушать и понимать ребёнка. Ребёнок должен знать, что вам интересен его внутренний мир, его переживания, тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он пытается решить в настоящее время.
- Обозначьте свое отношение к ситуации: вам не нравится, что подросток курит, но он сам, отдельно от его привычки, по-прежнему ваш любимый ребенок, которому вы всегда поможете.
- Будьте честными. Правда, в этой ситуации есть одно «но»: если вы курите сами, то этот разговор не принесет никакой пользы. Дети и подростки судят родителей не по словам, а по делам. Ваш ребенок наблюдал за вами всю жизнь, и теперь для него сигарета в руках - абсолютная норма.
- Позиция: пусть курит, зато не пьет и не колется в корне не верна. Ведь привыкание к одному наркотику может повлечь за собой и увлечение другими. А последствия вреда, который никотин наносит формирующемуся организму, придется расхлебывать не вам, а вашему ребенку несколько лет спустя и, возможно, всю жизнь.

2. Начинаем действовать. Зависимость от табака у подростка вырабатывается быстро, а проходит тяжело. Поэтому стоит запастись терпением: за пять минут ничего не получится.

- Решите с ребенком, почему стоит отказаться от курения. Возможность сэкономить деньги или стать похожим на любимого героя фильма, бросившего курить, станет неплохим стимулом. Объясните дочери, что у курящих женщин быстро старится кожа и портятся волосы. А сыну - что из-за табака он скоро не сможет гонять на любимом велосипеде так же, как его некурящие приятели.

- Давайте советы, но не давите советами. Подросток стремится вырваться из-под диктата взрослых. Как показывают житейские наблюдения, люди не очень любят прислушиваться к чужому мнению. Но если перед прочтением ребёнку книжки на ночь, или перед покупкой велосипеда не выбирать самому, а дать выбрать ребёнку, это и будет возможность выбора, которую вы предоставляете, - это воспитание навыка чему-то говорить «да», чему-то «нет».

- Почаще задавайте детям вопросы: «Что ты думаешь об этом?», «А как бы поступил бы твой приятель?», «А как бы сделал ты?».

- Не поступайте твёрдостью требований. Старайтесь сохранить открытость в общении с ребёнком.

3. За компанию

Выясните, нет ли у вашего сына или дочери приятелей, которые уже бросили курить или собираются это сделать. За компанию многое получается намного легче.

Маленькое отступление для курящих родителей: ваш закуривший ребенок может стать отличным поводом бросить курить и вам. Тем более, подростки падки на всевозможные соревнования. Стимул не курить дольше, чем папа тоже подойдет. Главное, чтобы ваше желание расстаться с привычкой стало искренним: честно признайтесь подростку, что вам тоже нелегко бросить курить, и не покуривайте тайком, ребенок быстро вас раскусит и поймет, что курить можно и скрытно. Не можете бросить, хотя бы честно в этом ребенку признайтесь. Мол, дурак я, силы воли не хватает, а ты-то парень с характером, у тебя должно получиться...

4. День отказа от курения

Если решение принято, то бросить курить надо сразу, в один день. Придумайте какой-нибудь ритуал для последней сигареты. Лучше, если днем отказа от курения будет выходной. В этот день, оставив все дела, вы можете совершить семейную вылазку на природу: новые впечатления и общество родителей помогут подростку перенести ломку первого дня гораздо легче.

Выбросьте все пепельницы и сигаретные закладки. Перестирайте одежду вашего ребенка, чтобы запах дыма от нее не напоминал о вредной привычке. А если у вас есть родственники или друзья, которые успешно бросили курить, пригласите их в гости и попросите ненавязчиво рассказать вашему ребенку о том, как у них проходил процесс расставания с сигаретой.

5. Меняем режим

- Приготовьте для ребенка морковные палочки, тарелки с фруктами и сухофруктами, т.к. ему обязательно захочется заесть желание покурить. Объясните, что конфеты и чипсы для этой процедуры непригодны, кроме того вредны для фигуры.

- Постройте режим дня подростка таким образом, чтобы у него не оставалось времени для безделья: дайте ему дополнительные поручения, предложите взять на себя часть взрослых обязанностей в семье. Это позволит ребенку почувствовать свою значительность и без внешнего атрибута - сигареты.

- Желательно, чтобы ребенок ложился спать вовремя и побольше бывал на воздухе днем, это поможет его организму быстрее адаптироваться к отсутствию привычной никотиновой подпитки.

- Хорошая идея вместо курения - начать заниматься спортом. Подростки обожают экстремальные виды спорта (катание на роликах, прыжки с парашютом и др.). В конечном счете, все это менее опасно, чем табачная зависимость. Дайте ребенку поэкспериментировать, «подтолкните» его в какую-нибудь секцию. Активное движение позволяет организму вырабатывать те же гормоны удовольствия, что и табак. Поддержите подростка в его начинании и даже составьте ему компанию. Вам тоже дополнительное движение не повредит.

6. На будущее

Молодому организму требуется примерно 34 месяца, чтобы полностью избавиться от привычки к табаку. Приготовьтесь к тому, что у подростка в это время могут появиться приступы раздражительности, плаксивость, снизятся отметки в школе, но дело того стоит. Научите его справляться со стрессами и получать удовольствие безвредными способами. Постоянно подчеркивайте, что вы очень гордитесь тем, что у вашего сына или дочери хватило силы воли отказаться от сигареты.