



# Курение - за и против



Ребенок  
не закурит,  
если...



## Что могут сделать родители, чтобы ребенок не начал курить?

*Ваш ребенок не закурит, если Вы считаетесь с ним, уважаете его взгляды, не подавляете его.*

Подросток начинает курить, чтобы продемонстрировать всему миру, что он уже вырос: ведь общество разрешает курить взрослым, но не позволяет это делать детям. Курение для подростка – жест: «Я теперь взрослый!» Психологи считают, что если родители не подавляют взрослеющего ребенка, постепенно позволяют ему все больше и больше вопросов решать самостоятельно: с кем дружить, какую музыку слушать, какой моде следовать, как стричься... у него не будет острой необходимости доказывать свою взрослость с помощью сигареты.

... используйте любую жизненную ситуацию, чтобы показать свое отношение к курению.

Любую увиденную или услышанную историю, из которой явно видно, что курение приносит вред, прокомментируйте, расставьте акценты. Это только кажется, что дети не воспринимают то, что при них говорят. На самом деле все услышанное накапливается у них в голове, а потом из кусочков складывается единая картина – точка зрения.

Вы поможете ему стать хоть в чем-то более успешным и более компетентным, чем сверстники.

Подростку очень важно иметь авторитет у окружающих его ребят. Часто он начинает курить, чтобы казаться в глазах своей компании человеком опытным и искусственным. Но если у него есть какое-то увлечение, где он лучше других – авторитет среди друзей ему и так обеспечен. И не нужна тогда сигарета.

## Какие доводы против курение значимы и убедительны для подростков?

Можно сказать ребенку, что «развитый» Запад курит меньше» неразвитых» стран. Курить в цивилизованном обществе не модно.

И это на самом деле так. В США масса кафе для некурящих, солидные фирмы предпочитают нанимать на работу людей, не обремененных этой вредной привычкой – они не хотят, чтобы их сотрудник пропускал по болезни много рабочих дней.

Внушайте ребенку – некурящие – своеобразная элита общества, люди более высокой культуры и более развитого интеллекта.

Попробуйте вместе посчитать, сколько денег уходит у курильщика на сигареты в год и какие полезные вещи на эти деньги можно было бы купить.

Попробуйте подписать с Вашим ребенком договор: он не курит год, а Вы за это в конце года подарите ему желанную вещь, которая стоит не меньше, чем он потратил бы за год на сигареты. Стоит продержаться так все школьные годы, а там, глядишь, дети поумнеют, курение не будет казаться им столь желанным занятием и они не начнут курить вовсе.

## Если подростку ровесники предлагают закурить, как он может отказаться?

Любой ребенок однажды сталкивается с тем, что ровесники или ребята постарше предлагают ему закурить. И даже подначивают: «Боишься попробовать? Слабак, маменькин сынок!» Поэтому к такой ситуации подростка лучше подготовить заранее. Проговорите алгоритм от-

каза, чтобы ребенок не растерялся, когда во дворе ему предложат сигарету, чтобы не боялся услышать насмешку.

Психологи советуют отказ построить так:

**отказ + аргумент + встречное предложение**

Аргументом может быть слабое здоровье: «Нет, спасибо, у меня на табачный дым аллергия. Может лучше покататься на велосипеде?»

Или желание сохранить голову светлой: «Я не буду. У меня завтра контрольная. Ты уже все уроки сделал?»

Или уже существующий отрицательный опыт: «Я пробовал, мне не понравилось. А ты можешь подтянуться на турнике 7 раз?»

Встречное предложение переводит разговор на другую тему и исключает насмешки, возможные в случае отказа закурить. Сделав встречное предложение, Ваш ребенок достойно выходит из сложной ситуации.

Если Вы заметили, что ребенок начал курить – Вам предстоит серьезный разговор с ребенком, и к этому разговору надо подготовиться.

**Подумайте, что курение ему дает.**

- Возможность экспериментировать?

Может ему интересно, какие возникают ощущения: будет сладко или кисло, противно или приятно? Если причина в этом, ребенка надо мягко контролировать, увлечение пройдет само собой.

- Избавиться от лишнего веса (типичная «девичья» причина) или физических недомоганий?

Да, никотин, как любое наркотическое вещество, может облегчить боль в уставших от бега мышцах или позволит на время забыть о проблемах больного желудка. Если

причина в этом, ребенка надо показать врачам, которые помогут справиться с болезнью.

- Выразить таким образом протест против родительского насилия?

Может быть Вы запрещаете сыну с кем-то дружить или настаиваете, чтобы он носил купленную бабушкой немодную куртку? Но Ваш ребенок вырос, у него появилась потребность быть самостоятельным и независимым. Наверное, надо дать ему больше прав, не забыв при этом подбросить и обязанностей.

- Принадлежность к касте «крутых» - той компании подростков, в которой он хочет быть своим?

Постарайтесь мягко выяснить, курят ли ребята из его класса. Поговорите с классным руководителем – он лучше знает обстановку в школе. Иногда родители спрашивают, есть ли смысл переводить ребенка в другую школу или лишать его финансирования. Такие методы редко помогают. Пока подросток сам не захочет расстаться с сигаретой, Ваши требования ничего не дадут. А лишение карманных денег только озлобит ребенка: сигареты же он будет «стрелять» у приятелей или на что-нибудь выменивать.

### **Установите контакт.**

Ребенок начал курить, а Вы об этом не сразу узнали – скорее всего у Вас нарушен с ним контакт. Попробуйте с начала восстановить доверие, не акцентируя внимание на проблеме курения.

Чем он интересуется, спортом? Девизом Вашей семьи должны стать слова: «Любые спортивные занятия вместе!» Это способ снова подружиться с ребенком, а физическая активность – лучшая альтернатива курению, так

как Вы получаете возможность мягко, не давя, намекнуть сыну лишний раз о вреде курения («Что-то у тебя с дыханием, смотри как запыхался»). Если же подросток согласится отказаться от вредной привычки, спорт - лучшая профилактика, не позволяющая вернуться к курению.

### **Подумайте, что предложить взамен.**

Когда мальчик мечтает попасть в сборную НХЛ, его не трудно убедить бросить курить. Однако, и людям более приземленных профессий курение скорее вредит, чем помогает. Постарайтесь найти такие аргументы, которые действительно заставят подростка задуматься о последствиях курения.

Внушайте ему, что он сильный, он сможет бросить курить. Вам придется не ругать его, а подбадривать и поднимать его самооценку.

Посмотрите на Ваши семейные традиции критически. Когда папа курит, он провоцирует ребенка подражать ему. А вот если папа решит бросить курить одновременно с сыном, им обоим будет о много раз легче. Они смогут обсуждать, как проходит освобождение от зависимости.

### **Возьмите правильный тон.**

Вы обречены на провал, если первым делом заявите: «Ты еще мал курить!» или «Курить нельзя, это вредно!» А вот фраза «Можно ли с тобой серьезно поговорить?» будет воспринята благожелательно: у ребенка спрашивают разрешения, что автоматически ставит его на одну ступеньку со взрослыми. Не отчаивайтесь, если с первого раза ничего не получится и подросток уйдет в «глухую несознанку». На этом этапе ему важно знать, что близкие готовы спокойно разговаривать: без крика, упреков, нотаций.

Когда ребенок говорит, что после курения у него повышается настроение и возникает ощущение комфорта, не стоит его переубеждать. Никотин действительно оказывает такое воздействие, но Ваша задача – мягко показать, что «положительный» эффект здесь значительно слабее отрицательного. Доводами о странных заболеваниях ребенка не примете, а вот перспектива оказаться зависимым... Каждый подросток страстно стремится к свободе, поэтому важно ему объяснить, что с никотиновой зависимостью он теряет самостоятельность и перестает быть хозяином своего тела и своих мозгов.

### Только для мальчиков.

- Курение замедляет рост. Мальчик, который рано начал курить, рискует остаться низеньким.
- Курящий подросток вряд ли сможет стать сильным, быстро бегать и танцевать до упаду. Оксид углерода в 200 раз лучше присоединяется к гемоглобину крови, чем кислород. И тогда кровь несет в клетки организма не животворящий кислород, а угарный газ. Но клеткам-то нужен кислород! Не могут они без него ни расти, ни питаться, ни размножаться.
- Химические вещества, содержащиеся в табачном дыме, способствуют преждевременному облысению.
- Шансов стать импотентом у курильщиков в 2 раза больше, чем у некурящих мужчин, потому что при курении сужаются кровеносные сосуды в половых органах. А еще курение повреждает сперму. Чем раньше молодой человек начинает курить, тем труднее ему будет впоследствии стать отцом.

