**Детское курение.**

**Что делать родителям?**



Потребность к курению не заложена в организме на генетическом уровне. Она очень часто является следствием недостаточного воспитания или влияния окружающих. Первый раз закуривают потому, что это кажется модным и престижным. А ещё все дети торопятся скорее стать взрослыми.

Считается, что в детском возрасте курят только дети из социально-неблагополучных слоев общества или воспитывающиеся в детских домах. На самом деле курят дети и из благополучных семей — вот только возможностей маскировки у них больше.

Средний возраст детского курения в России — 10 лет, в трети случаях средний возраст первой затяжки — меньше 9 лет, также известно немало фактов курения детей в возрасте от 6 лет. К 12-ти годам, по статистике, курить хотя бы однажды пробовали более 30% детей, а к 15 годам постоянно курят четверть детей.

**Причины детского курения**

Каждое действие всегда имеет причину. Причины, по которым дети первый раз в жизни берут в рот сигарету и делают первую затяжку:

* влияние товарищей, обычно тех, кто старше по возрасту;
* любопытство, баловство;
* подражание взрослым – крайне негативное влияние оказывает мама, которая курит;
* недостаток авторитета среди сверстников;
* реклама, порой скрытая, даже в советских мультфильмах: крокодил Гена с трубкой, Волк с сигаретой;
* многие положительные герои сериалов курят;
* доступность сигарет по цене и по возможности купить;
* переживания на личной почве и неприятности;
* психологическое давление со стороны товарищей;
* реакция на запрет: «захочу – и буду».

**Чем опасно детское курение?**

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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 подозревает 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.

**Советы родителям**

Итак, вы узнали, что ребёнок попробовал закурить. Какова может быть ваша реакция? Безусловно, это известие вас расстроит, а ещё вероятнее, что вы впадёте в раздражение и даже ярость. Самая частая реакция – ссора, скандал, истерика (если разговор начинает мама), шлепки и оплеухи. Однако, криками делу не поможешь.

В первую очередь, примите это известие, попробуйте его «переварить», немножко успокойтесь, а уже потом приступайте к разговору с отпрыском и размышлению над тем, что делать в подобной ситуации. А вариантов поведения, на самом деле, огромное множество. Выбор же самого подходящего зависит от нескольких факторов: особенностей подростка, причины его поступка, психологической атмосферы в семье.

*Что же делать, если ребёнок попробовал курить?*

* Прежде всего, постарайтесь узнать, почему он начал курить, что стало основным мотивом подобного поведения. Однако важно не просто получить ответ от ребёнка, а выяснить, понимает ли он сам, что стало причиной курения, насколько это опасно для его здоровья.
* Не нужно начинать серьёзный разговор с апелляции к его возрасту, мол, «ты ещё слишком мал, чтобы курить и вообще что-то решать». Это самое непродуктивное начало беседы, поскольку ребенок начнёт делать назло, чтобы доказать свою взрослость. Напротив, разговаривайте с ним, как со взрослым человеком, приводя аргументы.
* Если причина заключается в желании казаться более взрослым, то постарайтесь доказать, что это возможно и без никотиновой зависимости. Примером может стать какой-либо авторитетный персонаж – музыкант, актёр или великий спортсмен, который не курит и активно об этом распространяется.
* Если вы и сами постоянно дымите, наступило время покончить с привязанностью к сигаретам. Можно предложить ребёнку делать это вместе – бросать курить всегда проще в компании. Расскажите ему, что отказаться от привычки гораздо проще на первых порах, приведите в пример успешно справившихся с зависимостью знакомых, обсудите, что нежелание взрослых бороться с привычкой показывает слабость характера.
* Представьте достоверные медицинские данные, которые наглядно показывают опасность никотина для детских лёгких и других органов. Посмотрите документальные фильмы, рассмотрите картинки (желательно обойтись без «чернухи»). Слово «рак» пока ничего не говорит для детей, поэтому сделайте акцент на последствиях для голосовых связок, кожных покровов и зубной эмали.
* Если ребёнок начал курить из-за скуки, найдите вместе с ним какое-нибудь занятие, которое займёт большую часть его свободного времяпрепровождения, так что на желание подымить не останется времени.
* Обязательно узнайте, что интересно самому подростку – например, музыка, рисование. Лучший выход, как мы уже писали выше, заняться спортом, поскольку спортсменам просто нельзя курить. А оставшееся от тренировок время можно занять совместными походами и путешествиями. Обязательно отслеживайте приятельские связи своего ребенка. Однако не следует запрещать видеться с компанией, иначе вы добьётесь обратного результата. Лучше узнайте, чем привлекает ребенка общение с этими конкретными детьми. Узнав, почему он стремится именно к ним, вы сможете направить его энергию в нужно русло и попутно изменить своё поведение. Не секрет, что именно родительская занятость зачастую толкает подростков на пробование чего-то нового и желание выделиться в толпе ровесников.
* Альтернативный способ – предоставить полную ответственность за собственное здоровье. Узнали, что ребёнок начал курить? Притворитесь, что вам всё равно и пусть он сам принимает решение о курении сигарет. Обычно дети, услышав такие слова от взрослых, почти сразу отказываются от плохой привычки, ведь теперь она стала разрешённой, открытой, а, значит, сейчас этот плод уже не столь запретен и сладок.
* Проанализируйте семейную обстановку, поскольку эмоциональное неблагополучие в доме часто проявляется пристрастием детей к сигаретам. Даже при внешнем лоске ребёнок чувствует свою ненужность, неудовлетворённость ролью в ячейке общества. Вероятно, он начал курить или только пробует закуривать, чтобы привлечь ваше внимание. Это своеобразное возвращение к раннему детству, когда малыш безобразничает с целью побыть подольше с вами.
* Если после конструктивного разговора подросток пообещал бросить курить, оказывайте всецелую поддержку. Регулярно интересуйтесь, как он себя чувствует, не хочется ли ему опять взять в руки сигарету. Подбадривайте и хвалите ребёнка за каждый день, который он провёл без никотина. Это его и ваша маленькая победа!
* Если никакие предложенные рекомендации не помогают и вы боитесь, что ребенок может пристраститься не только к сигаретам, не стесняйтесь обратиться за квалифицированной психотерапевтической помощью. Психолог проанализирует вашу ситуацию и даст конкретный совет, подходящий именно вам. Только делайте всё аккуратно, чтобы ребёнок не воспринял ваше желание негативно.

Только доброжелательное отношение и ваше терпение помогут отыскать нужный подход к подростку, который курит. Откажитесь от криков и скандалов, наказаний, лучше установите причину, а затем приступайте к ликвидации последствий.

***Каждому подрастающему человеку нужно ощущать родительскую поддержку. Вот и ваш ребенок должен знать, что в каждой ситуации он может подойти к матери или отцу, рассказать о своей проблеме или поделиться собственным мнением.***

***Только построив доверительные отношения с ребёнком, вы сможете вздохнуть с облегчением и не так сильно переживать из-за вопроса, что делать, если ребёнок попробовал курить.***