

## Что нужно знать родителям

Чтобы понять, курит ребенок или нет, и не обидеть своим недоверием, родителям нужно быть особенно внимательными и деликатными. Нет необходимости обыскивать вещи, достаточно обратить внимание на ряд признаков.

Ребёнок курит, если:

- Появляется запах табака. Некурящим родителям почувствовать его будет легче. Дети обычно пытаются обмануть родителей, пожевав перед приходом домой жевательную резинку или конфету. Но запах остаётся на руках, в волосах, на одежде. Также дети часто говорят, что просто стояли рядом с курящим человеком. В этом случае следует объяснить ребёнку, что пассивное курение приносит не меньший вред, чем активное.
- Ребёнок виртуозно придумывает отговорки, когда родители задают вопросы о его вредных привычках. Порой бывает достаточно трудно отличить правду от обмана. Существуют признаки, по которым можно определить это с точностью. Это язык телодвижений, которые человек совершает бессознательно. Когда лжет ребенок пяти лет, он прикрывает рот руками. Подросток, говорящий неправду, слегка касается пальцами губ или других частей лица, потирая их, или отводит в сторону глаза.
- Из кошельков и карманов родителей исчезают мелкие суммы денег. Это может послужить практически точным сигналом, свидетельствующим о том, что ребёнок курит. Также можно сделать соответствующие выводы, если дома пропадают сигареты, спички и зажигалки. Тем более тревожным сигналом бывает исчезновение более крупных сумм.
- Явным признаком курения является дым в квартире. Подросток может объяснить это курением своих друзей или знакомых. Тем не менее, скорее всего он тоже принимал участие в этом.
- Карманные и повседневные расходы ребёнка повышаются, например, дорожают завтраки и обеды в школе.
- Ребенок становится рассеянным и раздражительным, снижается его успеваемость в школе.
- У ребенка без видимых на то причин ухудшается самочувствие, появляются бессонница и головные боли, пропадает аппетит.

Если у вас есть косвенные или прямые доказательства, что ваш ребенок курит, следует принимать меры.

Многие родители считают, что чем они жестче, тем эффективнее. На самом деле это заблуждение, которое часто приводит к прямо противоположному результату.

Это происходит из-за попытки доказать родителям и сверстникам свою значимость и храбрость. Ребенок таким образом пытается сказать: «Я сам буду принимать решения!»

Зачастую родителями руководит паника и страх, но это плохие советчики в решении важных вопросов. Не рекомендуется читать мораль, угрожать или наказывать.

Желательно спокойно расспросить ребенка о причинах. Можно также поинтересоваться, какие именно сигареты он курит, сколько штук в день, как давно.

В том случае, если родители тоже курят, будет не лишним избавиться от этой привычки вместе с ребенком. В такой ситуации надо учитывать, что мама и папа не имеют права ожидать от ребенка положительного результата, если сами не приложат усилий.

Достаточно важным шагом в беседе с ребенком является вопрос о том, что он знает о вреде курения. Следует внимательно выслушать ребенка. Скорее всего, его знания окажутся поверхностными. Ваша задача в этом случае – в режиме информирования скорректировать знания, помочь определиться с собственной точкой зрения. Заведомо ложная, пугающая информация может нарушить доверие ребенка и привести к противоположному результату.

При построении разговора с ребенком, поставьте перед собой две цели: первая – выяснить истинную причину курения ребенка, вторая – ограничить вредное, нежелательное поведение. Для достижения первой цели лучше спокойно расспросить ребенка, что именно дает ему курение. Постарайтесь прийти к совместному выводу, что на самом деле ребенку необходим не табачный дым, а уверенность в себе при общении с друзьями. Обсудите с ребенком, как это добиться без сигареты.

Для достижения второй цели, необходимо введение четких, понятных и справедливых ограничений. Очень важно обсудить их совместно с ребенком. Вас удивит, но большинство подростков хотят иметь четко очерченные рамки дозволенного. Они с одинаковым неодобрением относятся к родителям, которые без всяких объяснений устанавливают жесткие границы, и к безвольным, не ставящим никаких ограничений родителям.

Ваша задача – дать понять ребенку:

- вы наблюдательны и вас не проведут;
- вам не все равно;
- вы испытываете определенные чувства и говорите о них;
- вы имеете право просить и даже требовать прояснения ситуации и изменения поведения;
- контролировать поведение подростка вы не можете (это на самом деле так и есть) и не хотите;
- вы рассчитываете, что он сделает выводы сам и примет правильное решение;
- вы верите в эту его способность.

Самое важное – не потерять контакт с ребенком.

Если ребенок сообщает вам, что он уже пытался сам бросить курить, но не смог, - убедите его обратиться вместе с вами за помощью к специалистам, работающим с зависимым поведением.

В ситуации принуждения сверстниками или старшими может оказаться любой ребенок. Поэтому необходимо учить детей важным жизненным навыкам, например тому, как противостоять давлению сверстников, как справляться с трудностями и стрессами, как доставлять себе радость и удовольствие здоровыми способами, как общаться без конфликтов.