**ЕСЛИ ПОДРОСТОК НАЧАЛ КУРИТЬ**

С удивлением и возмущением вы узнали, что ваш сын или дочь курит. Для вас это неожиданность. Первая мысль, которая приходит в голову - строго наказать, запретить раз и навсегда, чтобы это никогда не повторилось. Однако не будем спешить.

**1. Является ли наказание средством борьбы с курением?**

Многие родители думают, что чем строже наказание за курение, тем лучше оно подействует. Однако это далеко не так, наказание ожесточает ребенка, разрушает доверительные отношения с родителями, вызывает обиду, но отнюдь не всегда приводит к отказу от курения. Это знают все сторонники "жестких" методов: за одним наказанием последует другое, еще более суровое, и т.д. Но подросток продолжает курить.

*Наказание не устраняет причин раннего курения! Оно только наносит ущерб доверию ребенка к родителям.*

**2. Следует ли пугать последствиями курения?**

Обнаружив, что ребенок курит, родители, как правило, стремятся срочно проинформировать его о вреде курения. При этом, желая немедленно достичь нужного эффекта, наряду с полезной, важной для подростка информацией, дают неактуальную. Например, говорят о пагубных последствиях курения в далеком будущем: через 50 лет у тебя будут рак, больное сердце, плохой цвет лица... Такая отсроченная на десятки лет "расплата" не производит на подростка ожидаемого впечатления. Далекое будущее представляется ему очень смутно.

Нередко родители прибегают к недостоверной, но запугивающей информации, например: "Если ты будешь курить, у тебя выпадут волосы и зубы"; "Ты станешь умственно неполноценным" и т.д. Такая информация, конечно, пугает подростка и, если он мнителен, может привести к нарушению психики - вызвать постоянный страх за свое здоровье. Вместе с тем, со временем подросток удостоверится в ложности этих сведений (ведь СМИ доступны всем) и потеряет доверие к родителям не только в связи с проблемой курения.

*Не надо запугивать подростка, информация о вреде курения должна быть достоверной и актуальной.*

**3. Почему подростки нарушают запрет на курение?**

Подросткам запрещено курить. Это правомерное требование должно соблюдаться во благо самих детей. Однако этот справедливый запрет нарушается подростком при наличии ряда условий:

- когда запрет носит внешний, формальный характер: нельзя курить дома или в школе, а на улице, во дворе - можно, там никто не сделает замечания.

- когда запрет не мотивирован. Часто взрослые не берут на себя труд обосновать свои требования. Как, например, в таком диалоге: "Курить нельзя" - "Почему?" - "Потому, что нельзя"... Такое "обоснование", может быть, удовлетворит младшего школьника, но не подростка, склонного анализировать высказывания взрослых.

- когда запрет имеет "несправедливый" характер. Нередко и родители, и учителя взывают к "взрослости" подростка, требуя от него самостоятельности в поступках и принятии решений. И в то же время курят при нем, тем самым наглядно демонстрируя ту "пропасть", которая отделяет "настоящих" взрослых от "ненастоящих". Открытое курение взрослых подростки воспринимают как возрастную привилегию, курение делается в их глазах мате­риальным атрибутом взрослости.

*Курение родителей и учителей в присутствии подростков недопустимо! запрещение курения для подростков должно быть обосновано и мотивировано.*

**4. Какое влияние оказывают курящие родители на начало курения детей?**

На вопрос: "Будет ли курить ваш ребенок?" - большинство опрошенных курящих родителей ответили отрицательно. К сожалению, статистика говорит о другом: 80% курильщиков выросли в семьях, где родители курили. Следовательно, родители нередко не осознают своего "вклада" в приобщение детей к курению и другим вредным привычкам.

С самого раннего возраста ребенок видит в доме красивые коробки сигарет, зажигалки, пепельницы, нередко играет с ними. Он видит своих родителей и их гостей курящими и исподволь привыкает к табачному дыму. Ребенок стремится подражать родителям, перенимает их реальное бытовое отношение к курению, которое не соответствует словам о вредности этой привычки.

*Взрослые не уронят своего авторитета, если откровенно признаются детям в своей слабости: сами они курят потому, что не в силах избавиться от этой пагубной привычки. это создаст у детей правильное отношение к курению и повысит доверие к родителям.*

1. **5. Что делать, если подросток все-таки начал курить?**

- Прежде всего, задуматься о конкретных причинах появления этой вредной привычки, а не пытаться сию же минуту пресечь ее строгим наказанием.

- Ознакомиться с доступной литературой, другими материалами и источниками, содержащими объективную информацию о вредном влиянии курения на здоровье, особенно на организм подростка, и донести эту информацию до его сознания. Вместе с тем не давать подростку ложной устрашающей информации.

- Создать и беречь обстановку доверительности в отношениях с сыном или дочерью. Узнав о появлении вредной привычки, не унижать и не наказывать подростка, не делать вид, что вы его больше не любите. Выбрать подходящий момент и в спокойной доверительной беседе попытаться обсудить с ним возникшую проблему. Помните, что эмоциональный взрыв может привести к тому, что подросток замкнется и помочь ему станет значительно труднее.

- Запрет на курение должен быть не только аргументирован научно, но и мотивирован житейски (например: «Подумай, сколько всего тебе нужного ты мог бы купить на те деньги, что уходят на курение»).

- Курение в подростковом возрасте нередко свидетельствует о неблагополучии в семье. В частности, это может означать, что ваш ребенок не удовлетворен своей ролью в семье, и ему нужно помочь почувствовать себя более взрослым.

- Обратить пристальное внимание на отношения подростка со сверстниками, стараться оберегать его от влияния курящих друзей.

- Помнить, что поскольку причины курения вызревают постепенно, то преодолеть эту привычку удается не сразу. Поэтому родителям нужно запастись терпением, а не пытаться решить проблему решительным нажимом.

- Если вы сами курите, то задумайтесь, не явились ли вы примером для своего ребенка?

**6. Что отвечать на вопрос "Почему же взрослые курят, если это так вредно?"**

Когда говоришь подростку, что курить вредно, часто слышишь в ответ, что это неправда, так как курят многие взрослые, в частности учителя и врачи, и что нередко курящие доживают до преклонных лет. Почему же курят взрослые и сказывается ли курение на продолжительности жизни?

К сожалению, среди взрослого населения нашей страны курят около 50% мужчин и 10% женщин. Большинство из них начали курить с детства. Почти 80% взрослых курильщиков хотели бы бросить курить и делали такие попытки, но безуспешно. Из регулярно курящих немногим более чем 20% удается бросить курить, поскольку у курящего слишком большая зависимость от сигареты и он становится ее рабом. Такая зависимость от табака наиболее выражена у начавших курить с детства. Весьма характерно, что к концу учебы в институте более половины курящих студентов хотели бы бросить курить из-за ухудшения здоровья - и это в период расцвета, когда человек имеет все возможности быть здоровым, когда у него впереди самые интересные, самые плодотворные годы.

То, что курение не сказывается на продолжительности жизни, - иллюзия, миф. Просто срабатывает психологическая закономерность: человек запоминает только хорошее, например, долгую жизнь близкого человека, который курил. В действительности курящие доживают до старости редко, но такие случаи бросаются в глаза и действуют успокаивающе на курящих.

Если у подростка курят родители или хорошие знакомые, то целесообразно обсудить с ними проблему курения. Ответ, как правило, однозначен - это вредная привычка, от которой не удается избавиться. Конечно, среди курящих встречаются и "самоубийцы", не верящие во вред табака и надеющиеся, что их не коснется драма последствий курения - развитие хронических заболеваний и преждевременная смерть. Такие люди похожи на тех, кто перебегает улицу в неположенном месте или на красный свет. Иногда это удается...

Иногда люди начинают курить будучи взрослыми. Причины этого разные, но часто это влияние окружающих. Так что курящие приносят тройной вред - себе, окружающим (пассивное курение) и тем, кого вовлекают в курение.

***Советы по содействию своему ребенку в отказе от курения:***

- Обеспечьте подростка несладкой жева­тельной резинкой, мятными таблетками, фруктами и овощами, чтобы он мог заме­нить ими сигарету, в те моменты, когда возникнет настойчивое желание заку­рить.

- Укрепляйте подростка в стремлении бро­сить курить регулярным упоминанием о понятии "количество здоровья". Успех означает приобретение контроля над од­ним из важнейших аспектов жизни. Успех в борьбе с курением в дальнейшем облегчит подростку принятие других важных решений.

- Убедите подростка не отчаиваться в случае неудачи. Многим курильщикам требуется несколько попыток, прежде чем им удается избавиться от пагубной привычки.

- Напомните подростку о его задачах и целях в жизни и о том, что сигареты просто могут помешать достижению этих целей. Отказ от курения должен рассмат­риваться подростком как важная задача и удачная возможность проявить себя, за которую стоит побороться.

Только в качестве раздаточного материала (можно после родительского собрания) используется предлагаемый ниже информационный лист для родителей "Знать, чтобы уберечь". Утверждения в этом листе довольно жесткие, способные вызвать у родителей гамму неприятных чувств. Поэтому раздавать эти листы нужно только в случае риска массового употребления ПАВ в данном классе, предваряя раздачу ссылкой на то, что ученые- психологи составили перечень семейных факторов, влияющих на обращение ребенка к психоактивным веществам.

*ВЫ МОЖЕТЕ СПРОВОЦИРОВАТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ К УПОТРЕБЛЕНИЮ ТАБАКА, АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ, ЕСЛИ:*

- Никогда не сидите за совместной трапезой всей семьей.   
  -  Никогда не организуете семейные поездки (еженедельно, ежемесячно, ежегодно), которых дети ждали бы с нетерпением, как семейной встречи.   
  -  Говорите с детьми, не слушая их.   
  -  Наказываете детей в присутствии других и никогда не хвалите их, чтобы подкрепить их хорошее поведение.   
  - Всегда решаете проблемы ваших детей и /или принимаете решения за них.   
  -  Возложили ответственность за нравственное и духовное воспитание детей на школу.   
  -  Никогда не позволяете своим детям испытывать холод, усталость, разочарование и т.д.   
  -  Часто угрожаете своим детям наказанием.   
  -  Всегда помогаете ему выпутываться из сложных ситуаций и не способствуете тому, чтобы он принимал ответственность на себя.   
  -  Не поощряете детей к выражению своих чувств (высказыванию своих эмоций), например, злости, грусти, страха и т.д.   
  - Чрезмерно опекаете и не учите их значению слова “последствия”.   
  -  Заставляете детей чувствовать, что их ошибки – это непоправимые грехи.   
  -  Никогда не доверяете своим детям

Борьба с курением в подростковом возрасте будет эффективной лишь при условии комплексного подхода, включающего как социально-психологические, информационные и другие немедикаментозные методы, так и поддерживающие меры (обеспечивающие устойчивость достигнутых успехов в отказе от курения).