Вести беседу с подростком на любую тему, а тем более на столь деликатную, как курение – дело непростое, требующее терпения и чуткости. Далеко не все мамы и папы умеют построить разговор так, чтобы ребенок их услышал, да и зачастую просто не могут найти других аргументов, кроме заезженного «курить вредно для здоровья».

Предлагаем вашему вниманию доводы и советы специалистов – психологов и наркологов.

***Почему дети курят?***

Мотивы, побуждающие человека взять сигарету, очень разнообразны. Это и низкий социально-экономический статус, и возраст, и пол (среди мальчиков больше курящих). Провоцирует эту дурную привычку курение родителей, старших братьев, сестер. К сигарете чаще тянутся те, кто плохо учится, имеет опыт употребления алкоголя.

Если вы хотите, чтобы подросток не закурил, старайтесь, чтобы с детства у него ***не было положительных ассоциаций с курением***

1. Считаться с ним, уважать его взгляды, не подавлять 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, позволяют ему все больше и больше вопросов решать самостоятельно (с кем дружить, какую музыку слушать, какой моде следовать…) у него не будет острой потребности доказывать свою взрослость с помощью сигареты.*

1. Использовать любую жизненную ситуацию, чтобы показать свое отношение к курению.

*Любую историю, увиденную по ТВ или услышанную по радио, из которой следует, 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, как разрозненные кусочки мозаики, а потом складывается единая картина – точка зрения.*

1. Помочь ему стать хоть в чем-то более успешным и более компетентным, чем сверстники.

*Подростку очень важно иметь авторитет у окружающих ребят. Часто он начинает курить, чтобы показаться в своей компании опытным и искушенным. Но если у него есть какое-то увлечение, где он лучше других (играет на музыкальном инструменте, разбирается в компьютерах), авторитет среди друзей ему и так обеспечен. И тогда сигарета не нужна.*

1. Постоянно думайте, как сделать так, чтобы он не закурил.

*Чаще приглашайте в гости некурящих друзей и подруг. Такие ребята – ваши первые союзники. Демонстративно отправляйте в стирку вещи, пропитанные табачным дымом.*

1. Уметь слушать*.*

*Каждому человеку свойственно делиться переживаниями с близкими, а подростку особенно важны понимание и поддержка со стороны мамы и папы. Разговаривая, дайте понять, что сопереживаете его чувствам, настроению, желаниям, стремлениям… поддерживайте и подбадривайте подростка без слов. Улыбнитесь, подмигните, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку. Старайтесь разговорить собеседника вопросами: «А что было дальше? или «Что ты об этом думаешь?».*

Исследования, проведенные психологами, показали, по каким причинам дети чаще всего начинают курить.

В порядке убывания следуют

***5***

***4***

***1***

***2***

***3***

**Наличие актуальной проблемы**

(покуришь – сразу успокоишься)

**Любопытство**

(было прикольно после затяжки пустить табачный дым)

**Протестная реакция**

(сделал это назло родителям после ссоры)

**Желание быть «крутым»**

(хотел походить на взрослых и завоевать авторитет)

**За компанию**

(боялся стать белой вороной)

1. Можно сказать ребенку, что развитый Запад курит меньше неразвитых стран. Курить в цивилизованном обществе не модно. Внушайте: некурящие – своеобразная защита общества, люди более высокой культуры и более развитого интеллекта.
2. Попробуйте вместе подсчитать, сколько денег уходит у курильщика на сигареты в год и какие полезные вещи на эти деньги можно было бы купить.
3. Проиграть ситуацию «Если подростку ровесники предлагают закурить, как он может отказаться?».

Проговорите алгоритм отказа заранее, чтобы ребенок не растерялся когда в компании ему предложат сигарету, чтобы не боялся услышать усмешку «Ты что слабак?».

***Формула отказа***

* Аргументом может быть слабое здоровье: «Нет, спасибо. У меня на табачный дым аллергия. Может лучше покатаемся на велосипеде».
* При желании сохранить голову светлой: «У меня завтра контрольная. Ты уже все уроки сделал(а)?».
* Или уже существующий отрицательный опыт: «Я попробовал, мне не понравилось. А ты можешь подтянуться на турнике 7 раз? (задержать дыхание на 1 минуту?)».

*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.*

Психологи советуют отказ построить так:

3

2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **»»** Отказ | **»»** Аргумент | **»»** Встречное предложение |

В подростковом возрасте проявляются изъяны предшествующего воспитания. Следовательно, важнейшей задачей родителей является осуществление контроля за состоянием ребенка. Необходимо обязательно обращать внимание на то, в каком состоянии он пришел домой, сравнивая с состоянием, в котором он вышел из дома. Это позволяет вовремя выявлять случаи, когда ребенок впервые закурил, принял алкоголь или наркотики.

Ниже приведем описание симптомов и внешних признаков в поведении ребенка, принимающего психоактивные вещества (ПАВ) – алкоголь, табак, наркотики.

**КУРЕНИЕ**

**Табак**

*Симптомы*: снижение физической силы, выносливости, ухудшение координации, быстрая утомляемость, нарастающая слабость, снижение трудоспособности.

*Внешние признаки:* запах табака (дыма), частое и долговременное пребывание в туалете, в ванной, наличие спичек, зажигалок, табака в швах карманов, пожелтение пальцев.

**Марихуана, курительные смеси**

*Симптомы*: сонливость, бессвязность мыслей, зрачки глаз расширены, отсутствует координация движений, тяга к сладкому, повышенный аппетит, слабо выраженные галлюцинации.

*Внешние признаки*: красные отеки под глазами, сильный запах жженых листьев, мелкие семена в складках одежды и швах карманов, наличие папиросной бумаги, обесцвеченная кожа на пальцах.

**АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ**

*Симптомы:* замедленные реакции, сонливость, невнятная речь, изменение личности (появление других ценностей).

*Внешние признаки*: спрятанные бутылки, безвольное обвисание губ, расслабление челюстей, нарочитость движений, провалы в памяти.

Для подростков характерны специфические формы опьянения:

во-первых, вместо чувства эйфории и успокоенности проявляется злобность, агрессивность, сопровождаемые противоправными поступками и даже суицидальным поведением;

во-вторых, на фоне двигательной расслабленности вдруг отмечается непрогнозируемое, импульсивное поведение;

в-третьих, даже после приема небольших доз алкоголя наступает глубокое оглушение, доходящее порой до ступора.

**НАРКОМАНИЯ И ТОКСИКОМАНИЯ**

*Симптомы*: необычная возбудимость и раздражительность либо вялость, сонливость, рассеянность, повышенное чувство голода и жажды, мышечная слабость на следующий день.

*Внешние признаки:* неряшливость в одежде, увеличение карманных расходов, долгое отсутствие дома, зрачки узкие либо необычно расширены (вы можете сравнить их со зрачками другого человека, находящегося в этой же комнате при таком же освещении), склеры покрасневшие, веки отекшие, опьяневший вид без запаха алкоголя, следы инъекций.

Вот далеко не полный перечень тех признаков, по которым родители могут заподозрить, что ребенок начал употреблять опьяняющие вещества. Надо иметь в виду, что многие признаки, о которых шла речь, можно заметить лишь на первых порах, потом организм начинает привыкать к систематической интоксикации, и внешние признаки наркотического опьянения изменяются, их сможет обнаружить только специалист. Насторожить вас должно все необычное, что вы заметите в своем ребенке. Если вы что-то заподозрили, не стоит «нападать» на подростка с упреками и принимать «жесткие» меры. Поговорите с ним доверительно, во всяком случае, попытайтесь это сделать. Важно: не бороться с негативными явлениями вредной привычки, а вместо этого пропагандировать позитивные стороны ее отсутствия. В разговоре вы должны быть готовы вместе с детьми исследовать собственный эмоциональный и поведенческий опыт. Если в вашей семье имеет место факт употребления кем-либо из взрослых опьяняющих веществ, то проводить профилактику ПАВ-зависимости ребенка необходимо параллельно с ПАВ-зависимостью взрослых. Также важно обратить внимание на организацию досуговой деятельности подростка, его занятость в свободное время.

Приведите подростка к специалисту-наркологу. Попробуйте убедить его, что консультация врача-нарколога – это не наказание, а реальный шанс помочь человеку. Чем раньше начато лечение – тем больше надежды на успех.