**«Как поговорить с ребенком о курении»**

– Нужна ли профилактика курения, для школьников? Вопрос не праздный. Многие взрослые – учителя, родители – опасаются, не вызовет ли столь обращение к этой теме нездоровый интерес у ребенка. Попробуем разобраться. Вряд ли можно защитить детей от информации сегодня – они видят, как курят и выпивают взрослые на улице, наблюдают подобные сцены на экране телевизора, слышат разговоры взрослых. И далеко не всегда выводы, которые делают дети, можно считать негативными, зачастую бывает, что они воспринимают это как норму поведения. Очень важно, чтобы родители пользовались у детей авторитетом. Ведь во многом уважение между родителями и ребенком зависит не столько от социального статуса взрослого и его профессиональных достижений, сколько от того, стал ли взрослый значимой личностью для сына или дочери и возникли ли между ними сотрудничество и духовный контакт.

Как поговорить с ребенком?

Эта тема находит очень живой отклик в сердцах родителей. Запрос будет: что ему сказать, чтобы он не курил? Однако предлагаем вам переформулировать запрос: как наладить такой контакт с ребенком, чтобы предотвратить его попытки попробовать сигареты или другие наркотики?

*1. Слушать.*

Родителям важно выделять время для разговоров с детьми. И в это время по возможности спрашивать и внимательно слушать, что происходит в душе ребенка, что его волнует, беспокоит больше всего. Исходя из главных для него сейчас вопросов и проблем, можно высказать свои пожелания. Например: «Я почувствовала, что ты не очень уверенно сейчас чувствуешь себя в дружеской компании. Я верю, что ты справишься с ситуацией, найдешь общий язык с ребятами. Однако очень тебя прошу, не стоит начинать курить, даже если кто-то из ребят настойчиво предлагает тебе сигарету».

*2. Хвалить.*

Практически единственный ресурс позитивного отношения и веры в собственные силы - это родительская похвала. В реальной жизни же родители больше ругают и осуждают подростков, боятся перехвалить. Человек, в которого верят и которого уважают родители, чувствует себя уверенно в среде сверстников, не поддается на провокации, готов трезво и самостоятельно принимать решения. Ребенка стоит хвалить даже за самое малое хорошее действие. Наши дети очень хотят слышать, что мы их любим. И именно поэтому волнуемся.

*3. Наказывать только за дело.*

Наказания нельзя коллекционировать, и ни в коем случае не стоит из одного проступка делать выводы о человеке в целом. Например: «Ты не убрал, поэтому ты лентяй». Если попробовать вникнуть, чем он был занят вместо уборки, почувствовать его заинтересованность делом, то и наказывать, возможно, не придется. Можно просто напомнить: «Я чувствую, что ты был очень увлечен новой игрой. Но мне очень неприятно приходить в такую грязную кухню».

**О родительском курении**

Курение родителей оказывает значительное влияние как на решение подростка курить или не курить, так и непосредственно на его здоровье вследствие пассивного курения. Целесообразно обсудить и такой вопрос, как курение родителей в собственных квартирах, особенно в присутствии детей или в тех помещениях, где дети также проводят время. При этом важно не превращать обсуждение в судилище над курящими родителями, а подчеркнуть, что главный вопрос - это не курение родителей как таковое (хотя всем им можно пожелать расстаться с этой привычкой), а влияние табачного дыма на их детей. При корректном обсуждении этого вопроса многие курящие родители соглашаются пересмотреть свои привычки и не подвергать своих детей опасности вдыхания табачного дыма.

Некоторые родители захотят принять участие в профилактических мероприятиях. В целом это можно приветствовать, но стоит помнить, что та информация, которая сильнее всего влияет на взрослых и поэтому кажется им наиболее действенной (о здоровье, о смерти и т.п.), может оказать даже противоположное воздействие на детей. Поэтому стоит направить такую помощь на то, чтобы родители помогали реализовывать идеи подростков, а не наоборот.

**Какие идеи не стоит поддерживать**

Есть несколько расхожих идей, которые находят отклик в умах родителей и некоторых учителей, и могут очень сильно навредить профилактическим задачам. Стоит сразу же опровергнуть их.

1. Давайте сделаем в школе курилку.

Идея легализовать курение в школе, чтобы было ясно, кто туда ходит, чтобы они не прятались возле мусорников, чтобы это не было престижно, достаточно сильна среди либеральных взрослых. Эта идея пагубна для профилактики. То, что есть официальное место для курения школьников, для всех означает, что курить - это нормально, законно, вполне одобряется школой. В результате в курилку приходят не только те, кто курит давно и имеет зависимость, но и те, кто раньше даже не пробовал курить. И все профилактические усилия идут насмарку. На территории школы должно быть запрещено курить всем, в том числе учителям и родителям, потому что здесь мы должны гарантировать здоровую среду и чистый воздух для окружающих детей.

2. Пусть лучше курит, чем колется.

Сигареты – это первый наркотик, который начинают употреблять будущие клиенты наркологических служб. Зависимость от никотина сравнима с кокаиновой и героиновой. Даже если этот убийца привычный, смерти от него реальные. У того, кто никогда не курил, шанс стать наркоманом минимальный. В то время как среди наркоманов практически не найдется человека, который бы не начал свой путь с курения.

3. Пусть курит хорошие сигареты, а не всякую дрянь.

Как показывают новейшие научные данные, достоверных различий воздействия разных сортов сигарет на здоровье не установлено. Безопасных сигарет не бывает. Они все пагубно влияют на здоровье, вызывают сильную зависимость, независимо от цены, марки, наличия фильтра.

4. Вырастешь, тогда будешь курить.

Этим подчеркивается то, что курение – это выбор настоящих взрослых. Лучше показать, как трудно окружающим курильщикам бросить курить. Если сын будет в курсе всех усилий отца по прекращению курения, он вряд ли будет столь уверен, что настоящие мужчины курят.

**Уважение к некурящим**

В жизни часто бывает не так, как хотелось бы, и в число значимых для подростка взрослых входят курильщики. Как следует поступать в этом случае?

Курящий член семьи должен уважительно относиться к остальным, ни при каких обстоятельствах не позволять себе курить дома, в обществе некурящих, заставляя их дышать дымом. Не следует также разбрасывать по комнатам пачки сигарет, держать несколько пепельниц, тем более, заполненных окурками. Кроме того, курящий человек должен демонстрировать уважение к людям в обществе: не закуривать на улице при большом скоплении народа, курить только в отведенных для этого местах, не бросать окурки, пустые пачки от сигарет и т.д. Такое поведение показывает подростку, что некурение – нормальное поведение человека, а курение накладывает определенные ограничения, и курильщики не хозяева положения.

Если вы решили бросить курить, это заслуживает всяческого уважения. Вы можете рассчитывать на поддержку близких, в том числе подростка. Конечно, нужно поделиться с ним своим решением, но не следует активно вовлекать его в этот процесс (особенно это касается младших подростков), так как такая ситуация может привлечь излишнее внимание к проблеме и спровоцировать интерес.

Если же вы курите и не считаете эту привычку такой уж дурной, вам нравится процесс курения, вы считаете, что это красиво и стильно, тогда вы не можете требовать от подростка соблюдать запрет на курение. Будьте последовательны в своих действиях и словах!

**Правила для курильщиков**

В том случае, когда никто из домашних не курит, но у вас есть курящие друзья, в семье должны быть установлены правила, относящиеся к курению. Например, даже самым лучшим друзьям нельзя курить у вас.

**Если ваш ребенок курит**

* Прежде всего, следует успокоиться, так как волнение или гнев никогда не помогают решать проблемы. В такой ситуации неэффективно прибегать к скандалу и наказаниям, это может озлобить подростка и подорвать доверительность в отношениях. Лучше спокойно обсудите с ним возникшую проблему, скажите, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией.
* Вам следует подобрать литературу по проблеме курения, ознакомиться с ней самому (самой) и познакомить подростка. Нельзя запугивать ребенка или предоставлять ему недостоверную информацию.
* Четко заявите свою позицию относительно курения, не отвергая при этом самого ребенка и не отказывая ему в понимании и поддержке. Расскажите о возможностях преодоления вредной привычки. Вам надо набраться терпения, потому что избавление от курения требует времени.

Материалы подготовлены специалистами МУ «Диалог»