

Почему подростки начинают курить

Обычно интерес к курению просыпается у детей в 12-14 лет. В этом возрасте школьникам нужно выделиться из толпы, им очень хочется делать то, что детям нельзя, они стремятся нарушать запреты. Сигарета для таких детей становится показателем взрослости.

Большое влияние оказывает и компания. Если все друзья начинают курить, то и «мне нельзя отставать», считает подросток. Пример родителей тоже может быть заразительным. По статистике, в курящих семьях вероятность того, что к этой вредной привычке пристрастится ребёнок, примерно на 20% выше.

Огромную роль в этом вопросе играет и доступность табака для детей. Если в вашем районе есть точка, в которой продают сигареты несовершеннолетним, будьте уверены: о ней будут знать все местные школьники.

Сегодня легальная розница соблюдает правила продажи сигарет намного лучше, чем 10-15 лет назад.

Но ситуация осложняется тем, что на прилавках магазинов можно встретить и нелегальную табачную продукцию. Контрафактные и контрабандные сигареты отличаются низкой стоимостью (от 50 до 70 рублей), а те, у кого их можно купить, часто игнорируют запрет на продажу товара несовершеннолетним.

Как понять, что ваш ребёнок курит

Первое, что может насторожить родителя — это запах табака, исходящий от одежды и волос ребёнка. Конечно, подросток сразу ответит вам, что это лишь следствие того, что курят его приятели, а он просто стоит рядом. Но если запах исходит от пальцев рук — это уже явный признак того, что ребёнок экспериментирует с сигаретами.

Указывать на это также могут попытки ребёнка скрыть запах всеми известными способами: частый душ, ополаскиватели и освежители для полости рта, неумеренное использование духов и ароматизаторов.

Насторожить могут излишнее беспокойство, тревожность, выискивание причин для ухода из дома (погулять с собакой, сбежать в магазин и так далее). У подростка, проявляющего интерес к курению, в карманах могут найтись спички, зажигалки и следы табака. Кроме того, с появлением этого «хобби» ребёнок может начать чаще просить денег у родителей и других родственников.

Как вести себя родителям

Если вы подозреваете или уже знаете, что ваш ребёнок курит, ни в коем случае не пытайтесь сию же минуту пресечь его попытки строгим наказанием. Ознакомьтесь с публикациями о вреде курения для здоровья подростка и донесите эту информацию до его сведения.

Берегите обстановку доверия в отношениях с ребёнком. Узнав о появлении вредной привычки, не унижайте подростка, не делайте вид, что вы его больше не любите. Выберите подходящий момент и в спокойной доверительной беседе обсудите с ребёнком возникшую проблему.

Постарайтесь не использовать в качестве аргумента ссылку на возраст ребёнка — это может вызвать обратную реакцию, стимулируя его желание курить, чтобы доказать свою взрослость. Делайте упор на вредное влияние сигарет и развитие зависимости от них.

Обратите пристальное внимание на отношения подростка со сверстниками, старайтесь быть в курсе того, как ребёнок проводит свободное время. Учите его говорить «нет» и противостоять влиянию друзей, ведь умение отстаивать своё мнение — более существенный показатель взрослости и силы характера, чем курение.

Если ребёнок курит достаточно давно и регулярно, преодолеть зависимость может получиться не сразу, поэтому запаситесь терпением, а не пытайтесь решить проблему сильным нажимом или наказанием. Не пренебрегайте помощью специалистов. Множество техник по отказу от курения помогут изменить поведение подростка и его отношение к пагубной привычке.

И, конечно, оставайтесь для подростка примером для подражания, прививайте ценности здорового образа жизни, проводите свободное время с ребёнком, искренне интересуясь его жизнью.

Если вы видите, что продавцы не спрашивают документы у молодых покупателей — сообщите в контрольно-надзорные органы. Чем меньше мест, в которых подросток может купить сигареты, тем больше вероятности уберечь его от этой вредной привычки.