

## Причины курения подростков Что делать родителям?

Вредные привычки являются серьезной проблемой современности.

При этом чаще всего они берут свое начало еще в подростковом возрасте, когда протестное поведение и стремление к самостоятельности толкает на знакомство со всем «запрещенным» .

Справиться с зависимостью от табака подросткам, как правило, гораздо проще, чем взрослым. Это связано с тем, что большинство из них находится на начальной стадии зависимости от никотина, при которой курение является эпизодическим. Никотиновая зависимость в этом возрасте обычно характеризуется наличием лишь психологической тяги, но не физических аспектов зависимости.



Чаще всего подростки впервые пробуют сигареты в компании сверстников. Нередко в алкогольном опьянении. Или же в качестве способа снять стресс. Все эти факторы, провоцирующие курение, в психологии называются «триггерами». Каждый человек с зависимостью имеет свой собственный набор триггеров, которые он в большинстве случаев не осознает, поэтому не способен критично относиться к ним.

Но сами триггеры — это далеко не первопричина курения. К зависимому поведению ребенка могут толкать следующие факторы.

➤ **Желание ощутить «возбуждающий» эффект от никотина.** В таком случае сигарета становится средством, к которому подросток прибегает для того, чтобы разнообразить привычную скучную жизнь.

➤ **Трудности в общении.** Некоторые подростки при общении со сверстниками испытывают стеснение, неловкость и дискомфорт. Им сложно находиться в молчании, выдерживать паузы в разговоре. И тогда эти паузы заполняются курением. Сигареты выступают своего рода средством коммуникации и, помимо этого, создают дополнительный повод для общения (разговоры во время перекура).

➤ **Желание казаться взрослее.** В подростковом возрасте оно выражено особенно сильно. Сигарета в понимании подростка выступает своеобразным символом взрослости и независимости. Однако на самом деле такой подросток является неуверенным в себе и не может проявлять свою взрослость другим способом.

➤ **Конформизм,** то есть склонность изменять свои убеждения и свое поведение под влиянием общественного мнения. Человек представляет собой социальное существо, которое живет по правилам и законам своей среды. Если в окружении подростка присутствует некоторая идеализация курения или имеются «успешные» курящие сверстники, то он начинает курить, подражая им и стремясь казаться «крутым», «модным», чтобы в итоге быть принятым в компанию.

➤ **Недостаток любви.** Психологические исследования показывают, что дети, недополучившие в раннем возрасте любви и заботы, обладают более высоким риском развития зависимости, в том числе и от табака. Так, если в младенчестве ребенок успокаивается при помощи материнской груди, то впоследствии такую уверенность, спокойствие и уют ему может давать сигарета. Она выступает «переходным объектом», подобно детской соске.

Вот некоторые рекомендации по поводу того, как действовать родителям, если они узнали, что их ребенок курит.

➤ Спокойно начните разговор и выясните у подростка причины, толкающие его на курение. Не стоит кричать и угрожать, пытаясь «выбить» информацию. Просто постарайтесь вместе разобраться в том, что он получает с помощью курения, что оно ему дает.

➤ Расскажите подростку о своих чувствах. Объясните, что вы расстроены и огорчены тем, что он наносит ущерб своему здоровью.

➤ Избегая нравоучительного тона, ознакомьте ребенка с последствиями курения. Желательно делать это на примерах из жизни, знакомых самому подростку.

➤ Обсудите негативные аспекты, связанные с курением. Например, неприятный запах, отталкивающий представителей противоположного пола. Или трата на сигареты денег, которые можно было потратить на более привлекательные вещи. В последнем случае обсуждение можно также сопроводить наглядными подсчетами.

➤ Затем следует предоставить подростку информацию о том, что ожидает его в первое время после того, как он бросит курить (плохое настроение, головная боль, обострение психологической тяги, «ломка»). При

этом важно также привести вдохновляющие примеры людей, которые стойко пережили это время и успешно отказались от сигарет.

➤ Дайте ребенку понять, что вы готовы поддержать его в период отказа от курения. Вы можете вместе составить программу действий, направленных на борьбу с вредными привычками в вашей семье. Это важно. Поскольку, если сами родители курят, то любые слова от них о вреде курения не будут восприниматься подростком серьезно.