Беседа для родителей.

О вреде курения в подростковом возрасте.

Россия занимает первое место среди курящего населения планеты, а также первое место по подростковому. Подростковое курение является одной из социальных основных проблем современной России. По статистике более 30% детей средней школы хотя бы раз в жизни пробовали «на вкус» сигарету. Для старших классов такие печальные показатели еще больше. Около 50% юношей и примерно 40% девушек курят, несмотря на запрет родителей, учителей и даже государства.

Естественно, что для подросткового возраста еще не характерна зависимость от сигарет и никотина. Первые попытки курить скорее связаны с желанием выделиться, самоопределиться в группе сверстников. Они часто вызывают неприятные ощущения в горле, кашель, тошноту, затуманивание сознания. Однако, несмотря на это, ребенок продолжает брать в руки сигарету вновь и вновь.

Особенный вред курения для детей и подростков обусловлен физиологией еще незрелого организма.

Человек растет и развивается довольно долго, иногда до 23 лет.

Чтобы организм нормально сформировался, все эти годы к его клеткам должно поступать нужное количество кислорода и питательных веществ.

Но ни в коем случае не токсинов — в том числе и из табачного дыма. При курении в кровь ребенка поступает большое количество угарного газа. При достаточной концентрации он способен привести к смерти из-за кислородного голодания организма. Из-за чего у всех органов и тканей наступает «удушье» — недостаток кислорода. На этапе роста организма это становится большой опасностью. Не менее сильно никотин и другие токсичные вещества табачного дыма сказываются **на мозге** ребенка. Специалисты выяснили, что у курящих школьников ухудшаются внимание, объем кратковременной памяти, способности к логике и координация движений. Курящие подростки чаще переутомляются, хуже переносят обычные нагрузки в школе. Кстати, наибольшее количество двоечников ученые обнаруживали именно среди юных курильщиков. Под действием продуктов сгорания табака у подростка нарушается еще не успевший толком сформироваться **гормональный статус**. Никотин влияет практически на все железы внутренней секреции, в том числе и на половые железы у мальчиков и девочек. А это грозит недоразвитием всего организма, появлением лишнего веса и нарушением репродуктивных возможностей человека в будущем. Окулисты нашли прямую связь между ухудшением зрения у детей и их пристрастием к сигаретам. Врачи выявили, что никотин приводит к повышению внутриглазного давления. Также у курящих подростков ухудшается слух, дети начинают плохо воспринимать низкие частоты звуков. Кроме того, табачный дым провоцирует возникновение заболеваний в ротовой полости. Кариес, эрозия эмали, а так же характерный для нее желтый цвет становятся настоящей проблемой для подростка. Впоследствии они приводят к разрушению зубов.

Но вдруг, то, чего вы так опасались, случилось. Ваш ребенок признался, что он курит.

И это не единственная сигарета за углом школы, а уже сформировавшаяся привычка. Как помочь подростку бросить курить?

**Только спокойствие**

Крики, ругань или наказание делу не помогут. Психика подростка очень ранима, и вы можете лишиться доверия в отношениях с ребенком. Или даже заставить действовать его наперекор вашим требованиям.

Соберите **всю** необходимую информацию о вреде курения и спокойно поговорите с подростком.

Выясните, почему он начал курить, чем ему нравится и не нравится его новая привычка.

Честно расскажите, что его ожидает в будущем, если он продолжит курить. И обозначьте свое отношение к ситуации: вам не нравится, что подросток курит, но он сам, отдельно от его привычки — **по-прежнему ваш любимый** ребенок, которому вы всегда поможете.

**Будьте честными**

Правда, в этой ситуации есть одно «но»: если вы курите сами, этот разговор не принесет никакой пользы. Дети и подростки судят родителей не по словам, а по делам. Ваш ребенок наблюдал за вами всю жизнь, и теперь для него сигарета в руках — абсолютная норма.

Позиция «пусть курит — зато не пьет и не колется» в корне не верна. Ведь привыкание к одному наркотику может повлечь за собой и увлечение другими. А последствия вреда, который никотин наносит формирующемуся организму, придется расхлебывать не вам, а вашему ребенку несколько лет спустя – и, возможно, всю жизнь.

**Начинаем действовать**

Зависимость от табака у подростка вырабатывается быстро, а проходит тяжело. Поэтому стоит **запастись терпением**: за пять минут ничего не получится.

Решите с ребенком, **почему** он хочет отказаться от курения. Возможность сэкономить деньги или стать похожим на любимого героя фильма, бросившего курить, станет неплохим стимулом. Объясните дочери, что у курящих женщин быстро старится кожа и портятся волосы,а сыну — что из-за табака он скоро не сможет гонять на любимом велосипеде так же, как его некурящие приятели.

**За компанию**

Выясните, нет ли у вашего сына или дочери приятелей, которые **уже бросили курить** или собираются это сделать. За компанию с кем-то многое получается намного легче.

Маленькое отступление для курящих родителей: ваш закуривший «малыш» может стать отличным поводом **бросить и вам**. Тем более, подростки падки на всевозможные соревнования. Стимул «не курить дольше, чем папа» тоже подойдет. Главное, чтобы ваше желание расстаться с привычки стало искренним: честно признайтесь подростку, что вам тоже нелегко расставаться с привычкой, и не покуривайте тайком — ребенок быстро вас раскусит и поймет, что курить можно и скрытно.

**День отказа от курения**

Если решение принято, то бросить курить надо сразу — **в один день**. Хорошо определить торжественную дату, которая поделит жизнь на две части — недолгий стаж курильщика и долгие годы здоровой и счастливой жизни.

Придумайте какой-нибудь **ритуал для последней сигареты**. Лучше, если днем отказа от курения будет выходной. Вы сможете бросить все дела и совершить семейную вылазку на природу: новые впечатление и общество родителей помогут подростку перенести «ломку» первого дня гораздо легче.

**Выбросите** все пепельницы и сигаретные заначки. **Перестирайте** одежду вашего ребенка, чтобы запах дыма от нее не напоминал о вредной привычке. А, если у вас есть родственники или друзья, которые успешно бросили курить, пригласите их в гости и попросите ненавязчиво рассказать вашему ребенку о том, как проходил процесс расставания с сигаретой.

**Смените режим**

Приготовьте для ребенка **морковные палочки, тарелки с фруктами и сухофруктами** — ему обязательно захочется «заесть» желание покурить. Объясните, что конфетки и чипсы для этой процедуры непригодны и вредны для фигуры.

Постройте режим дня подростка таким образом, чтобы у него **не оставалось времени для безделья**: дайте ему дополнительные поручения, предложите взять на себя часть «взрослых» обязанностей в семье. Это позволит ребенку почувствовать свою значительность и без внешнего атрибута — сигареты.

Желательно, чтобы он **ложился спать вовремя и побольше бывал на воздухе днем** — это поможет организму быстрее адаптироваться к отсутствию привычной никотиновой подпитки.

Хорошая идея — вместо курения начать заниматься спортом. Активное движение позволяет вырабатывать организму те же гормоны удовольствия, что и табак. Поддержите подростка в его начинании и даже составьте ему компанию. Ведь и вам дополнительное движение не повредит. Особенно, если вы тоже отказались от табака.