

Как помочь своему ребенку бросить курить

Итак, случилось то, чего вы так боялись: ваш ребенок курит. Вы чувствовали запах табака на его одежде, находили в кармане куртки зажигалку и говорили себе: "это случайность, курят его друзья, я знаю своего ребенка".

И вот количество "улик" зашкаливает, обманывать себя больше не получится. Вам придется смириться с тем, что ваш ребенок курит и с тем, что вы, возможно, далеко не все о нем знаете.

Почему?

Многие родители совершают большую ошибку, пытаясь помочь бросить курить своим детям. Вместо борьбы со следствием они начинают активно искать причину. Заботливый родитель думает, что если он поймет, почему ребенок начал курить, то сможет быстрее избавиться от вредной привычки. Этот метод в корне неправильный. Во-первых, причины, по которым подростки начинают курить, чаще всего банальны: казаться взрослее, не выбиваться из "тусовки", привлечь внимание сверстников, утолить интерес. Поверьте, даже если вам назовут стопроцентную причину, по которой ребенок пристрастился к курению, это не поможет вам исправить ситуацию.

Что делать?

Прежде всего, вы должны понимать: подростки прекрасно осведомлены о вреде курения. Они знают, что это опасно, что можно заболеть раком легких. Вы можете сколько угодно рассказывать своей дочери, что "мальчикам не нравятся курящие девочки" – в учебном заведении и на улице она видит совершенно другие примеры. Вы можете убеждать сына, что "курят только слабаки и неудачники" – он видит в своем окружении курящих парней, которые кажутся взрослыми и сильными. Вы должны понять, что ничего не добьетесь угрозами, запугиванием и рассказами о том, почему плохо курить.

Чтобы помочь своему ребенку, вы должны поменять методы. Представьте, что перед вами не ребенок, а ваша взрослая подруга или друг. Как думаете, подействуют на него или на нее аргументы: "ты не будешь нравиться мужчинам", "ты можешь заболеть и умереть". Конечно, нет. Потому что перед вами человек со сформированным мировоззрением. Ваш ребенок-подросток тоже человек со своим взглядом на мир. Он живет в социуме и имеет свое представление о том, что правильно, а что нет. Это представление может быть ошибочным, оно будет меняться с этапами взросления. Но на данном этапе подросток уверен в своей правоте. Он думает, что все знает и все понимает, поэтому отмахнется от ваших советов, если они идут в разрез с тем, что он видит вокруг.

Какая задача стоит перед родителем?

Прежде всего, вы должны знать максимум информации об окружении своего ребенка. Ведь именно окружение влияет на него больше всего. Кто его друзья? С чьим мнением он считается? С какими людьми стремится дружить? Как видит свое будущее? Именно на эти вопросы родитель должен искать ответы, чтобы помочь ребенку избавиться от зависимости. Когда вы будете знать, чем он живет и чем дышит - у вас появится на него влияние. Только скорректировав окружение подростка, вы сможете ему помочь бросить курить.

Помните, что нельзя добиться смены окружения насильно. Ваши запреты не подействуют. Ищите чем заинтересовать своего ребенка. Приглядитесь к его

увлечениям и помогайте развиваться в выбранном направлении. "Плохая компания" и дурные привычки отсеются сами собой, если на них не останется времени.

Ваша главная цель не заставить ребенка бросить курить, а помочь ему определиться в жизни, найти свое место. Курение – это попытка подростка заявить о самостоятельности, один из этапов поиска себя. Вы знаете, что этот этап неправильный. Поэтому помогите ребенку найти верную дорогу. Помогите ему найти свою цель и расскажите, как идти к ней.

О личном примере

Конечно, никто не отменял личный пример. Подросток не будет уважать вас просто за то, что вы его родитель. Он уже достаточно взрослый чтобы оценивать окружающих по поступкам. И родители не исключение. Попробуйте проанализировать себя. Гордитесь ли вы собой, своими достижениями? Чему вы можете научить своего ребенка?

Не думайте, что уважение ребенка к родителю вырабатывается само собой. Безоговорочный авторитет у вас был, когда вашему чаду было лет 5. Теперь все поменялось. Подростку, который только узнает взрослый мир, важно понимать, что его родители занимают в этом мире какое-то место, что они счастливы на этом месте и уверены в себе. Это внушает доверие и уважение.

Несколько практических советов:

1. Не устраивайте истерику. Истерика и ругань еще не уберегла ни одного подростка от попадания в плохую компанию и вредных привычек. Возьмите паузу, чтобы справиться с эмоциями. Подумайте, какие ошибки вы как родитель допустили, достаточно ли внимания уделяли своему ребенку.

2. Если вы курите. Если кто-то в вашей семье курит, используйте ситуацию как повод отказаться от вредной привычки вместе. Честно поговорите с ребенком и расскажите, что вам тоже будет очень сложно отказаться от своей зависимости. Будьте искренними и не врите, покуривая тайком.

3. Режим дня. Спланируйте режим дня подростка таким образом, чтобы не оставалось времени для глупостей. Вы должны подобрать для ребенка занятия, которые будут интересны ему, а не вам. Так вы дадите понять, что считаетесь с его мнением и даете право выбора.

4. Спорт. Поговорите с подростком и выясните, какие виды спорта ему нравятся. Идеальным вариантом будет спортивная секция, потому что там ребенок попадет в другое окружение, где курить не модно, где в почете другие качества.

5. Уверенность. Излучайте уверенность и оптимизм. Дайте подростку понять, что курение вас расстраивает, но вы верите, что он справится с этой проблемой. Пусть он почувствует, что вы уважаете его и считаете способным и талантливым. Не бойтесь хвалить его за достижения и развивать в нем уверенность.

Казалось бы, все просто. Но на деле реализация этих советов, для некоторых родителей, становится непосильной задачей. Это происходит потому, что нам очень тяжело меняться самим. Легко увидеть чужой недостаток. А взять и изменить собственную жизнь трудно. Но счастье детей и всей семьи в целом – достойная награда. Не бойтесь бороться за нее и не пасуйте перед трудностями!