**Что нужно сделать, чтобы уберечь ребенка от курения?**

1. Главное убедить ребенка, что курение — страшная болезнь, не просто зависимость, а именно заболевание, как алкоголизм или наркомания. Что достаточно одной сигареты, чтобы «заболеть» этим недугом. Показать фото и видео примеры того, как пагубно влияет никотин на организм человека. да может быть это не гуманно, но припугнуть фотографией легких курильщика иногда стоит.

2. Расскажите о преимуществах некурящих людей. Нет дурного запаха изо рта, зубы не желтеют, ногти не слоятся, кожа не стареет и не покрывается прыщами. От некурящего не пахнет табаком, с ним намного приятнее общаться. Экономия денег! Сколько вы уже потратили денег на сигареты? Во-во.

3. спросите ребенка: «Действительно курение доставляет удовольствие?» «Готов ли он платить деньги, что пахнуть не вкусно и портить свой организм?» «Что дает курение, в чем его плюсы?».

4. Вы уже узнали, что ваш ребенок все-таки закурил? Давайте без скандалов и криков. Чувство протеста, которое часто руководит подростками, любой запрет обернется только против вас. Ваша задача- узнать в какой компании он курит, с кем и когда это началось. поднимите авторитет ребенка, убедите его в том, что он не будет выглядеть «белой вороной» среди курящих, наоборот, он будет выделяться, будет лучше других.

Только медицинские факты!

Прежде чем перейти к изучению вопроса, как быть родителям, если ребенок вдруг начал курить, стоит рассмотреть подробнее данные о вреде никотина для молодого организма. Только родителям стоит учесть, что рассказывать ему истории о вреде и опасности курения нет смысла. Это никоим образом не поспособствует его отказу от курения. Гораздо больший эффект окажет точная медицинская статистика и ваш собственный пример.

Если говорить о вреде курения с медицинской точки зрения, то первостепенно никотин негативно сказывается на нервной системе. Он буквально истощает нервные клетки, что ведет к постоянному чувству усталости. На смену привычной для здорового организма выносливости, активности вскоре приходит раздражительность, нервная возбудимость. Постоянная нервозность – вот верный спутник курильщика;

Курение резко ухудшает и работу органов восприятия. Обоняние, слух и зрение начинают функционировать со сбоями. Эмаль зубов у курильщиков разрушается намного быстрее. Это происходит в связи с тем, что при курении человек вдыхает воздух, температура которого намного ниже, чем у сигаретного дыма, вот эта разница и провоцирует разрушение зубной эмали;

Память из-за курения постепенно ухудшается, а также ухудшается развитие основных мыслительных процессов. При этом, чем больше ребёнок начинает курить, тем больше шансов, что его аналитическое мышление постепенно начнет давать сбои;

Еще одна система организма, которая сильнее других страдает от никотиновой зависимости – органы дыхания. Ввиду того, что организм еще растет, дыхательная система оказывается не в состоянии перерабатывать поступающий в лёгкие табачный дым. Из-за этого его часть в буквальном смысле оседает на молодых легких. Это всегда осложняет течение простудных заболеваний. Со временем у юного курильщика даже при небольшой нагрузке начнёт изменяться тембр голоса, появится одышка, постоянный надрывный кашель;

Начнет страдать и внешность от регулярного курения: угри и прыщи, лоснящаяся кожа. Часто именно эти признаки могут выдать юного любителя сигарет. Несмотря на весь вред, оказываемый курением на организм, дети в этом вопросе не отличаются особой грамотностью. Обычно они даже не подозревает и не подумывают о том, что курение – это не просто развлечение, модное среди сверстников, а самая настоящая пагубная привычка, которая со временем разрушает юный организм.

Как обычно поступают родители, если узнают, что их ребенок курит?

Некоторые родители, узнав, что их ненаглядное чадо курит, позволяют ему делать это дома. Иногда это работает, и подросток забрасывает пагубную привычку. Но может получится и так, что он, познав вседозволенность, пойдет еще дальше в своих поступках.

Некоторые мамы и папы заставляют своего ребенка выкурить целую пачку сигарет. Дабы он испытал отвращение к никотину на физиологическом уровне. Это не только вредно, но и бесполезно с воспитательной точки зрения. Велика вероятность, что он продолжит курить «назло».

Ругань, угрозы наказанием, требования завязать с вредной привычкой, запреты общаться с «плохими» ребятами. Такие меры, увы, редко бывают эффективными.

Помогаем устоять перед соблазном

Один из наиболее эффективных способов помочь ребенку устоять перед соблазном начать курить – это личный пример. Если вы не курите, то без проблем можете ставить подростку себя в качестве примера.

Если же вы все-таки начали подозревать, что ваше чадо начало курить, то попробуйте дружелюбно поговорить с ним об этом. Помните, что на начальном этапе подростку будет намного проще отказаться от пагубной привычки. Не стоит скрывать от него свои эмоции и чувства. Дайте ребенку понять, что вы не собираетесь его ругать в процессе беседы, что вы действительно обеспокоены этой новостью и расстроены. Объясните ему, что вы не можете оставаться равнодушны к тому, что он травит себя никотином, но и давить своим авторитетом вы не будете.

Читайте также:  Кто такие вайперы и чем вреден вейпинг для здоровья человека. Чтобы помочь сыну или дочери противостоять соблазну начать курить, старайтесь проводить с ним побольше времени, интересоваться его увлечениями и желаниями. Если ребёнок любит кататься на велосипеде или играть в футбол, то делайте это вместе с ним.

Дайте своему ребенку больше свободы в плане выбора интересов, стиля одежды, книг и музыки – тогда у него не появится необходимости отстаивать свою свободу и выражать протест против родительского «нельзя» с помощью сигарет.  Если ему регулярно запрещать что-либо, то велик шанс, что он назло вам начнет курить, демонстрируя свою самостоятельность.

Неуверенный в себе, не желающий потерять авторитет в своей компании, подросток вряд ли так просто откажется от сигарет. И, тем не менее, постарайтесь донести до него, что умение отстоять свое мнение и свою позицию – важное качество, что это признак сформированной личности, совсем не нужно «быть как все» и травить свой организм в угоду друзьям.