

Почему подростки курят?

Поговорим о причинах курения в подростковом возрасте и способах профилактики этой проблемы.

Подростковый возраст – один из самых сложных периодов жизни ребенка. Гормональная перестройка, изменения тела, взрыв эмоций, стремление быть взрослым и оставаться ребенком одновременно – все это про подростков.

Большинство подростков не знает как справляться со своими проблемами и переживаниями. И находят простое решение – начинают курить. Особенно часто такое случается, если рядом нет понимающего и поддерживающего взрослого, который подскажет и поможет в трудной ситуации.

Поэтому главная задача родителей и педагогов – это научить конструктивным способам решения проблемы.

Давайте поподробнее разберемся, что это могут быть за проблемы.

- Подросток хочет завоевать авторитет у значимых сверстников. Не зная, как это сделать, подросток начинает курить. Тем самым, он показывает либо «какой я взрослый», либо «я такой же, как и вы».

Здесь нужно действовать на опережение и с детства прививать правильное понятие «взрослости», развивать у ребенка лидерские качества и умение общаться. Необходимо, чтобы у подростка была возможность чувствовать себя успешным – заниматься тем, что получается и получать от этого удовольствие.

- Еще одна причина, связанная со сверстниками – неумение отказать, постоять за себя. Возможно, подростку и неинтересны сигареты, но кто-то из приятелей предложил, и как теперь отказать на глазах у всех?

Как правило, это проблема неуверенных в себе ребят, не умеющих отказывать, отстаивать себя.

В этом случае необходимо работать с навыками уверенного поведения, самооценкой.

- Подростковый возраст – период сильных переживаний. Первая влюбленность, экзамены, предательства со стороны друзей, принятие себя, своей меняющейся внешности.

Здесь нужно быть рядом с подростком. Замечать его чувства и переживания, не обесценивать и не отрицать их. Поддерживать, ненавязчиво предлагать помощь. Важно также учить конструктивным способам проживать свои эмоции – не браться за сигарету, а плакать, если хочется, идти к родителям, друзьям за поддержкой, заняться спортом и др. Если это необходимо, обратиться к психологу.

- Пример из семьи – курящие родители/ другие значимые близкие. Как известно, дети учатся на нашем примере. В таком случае гораздо

сложнее объяснить подростку вред курения. Однако вы можете выстроить разговор с ним так, чтобы показать, что сожалеете о своем выборе.

- Подростки еще не способны оценить последствия от принятых решений.

Разговаривайте с подростком. Объясняйте, что у каждого решения есть последствия. Обучите технологии принятия решения: выявлять положительные и отрицательные стороны своих действий.

- И наконец, еще одна причина – это скука. Подростку нечем заняться, ему хочется попробовать чего-то новое. Так он может попасть и в «плохую» компанию.

В таком случае, важно найти то, что интересно ребенку. Идеально, если к подростковому возрасту у ребенка есть увлечение, где он может самореализоваться. Если нет – запишите подростка в спортивную секцию, кружок. Важно, чтобы он сам выбрал занятие по душе.

В заключении, хотим сказать, что подростковый возраст – одним из самых сложных периодов в отношениях между родителями и ребенком. Вместе с тем, если с самого раннего детства вы строите доверительные отношения со своим ребенком, искренне, а не формально интересуетесь его жизнью, умеете поддержать и помочь, то и подростковый кризис будет не так страшен.

Берегите своих детей!