

## 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 подозревают 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 случиться 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 вейперы 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 отстаивать 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.

Чтобы не было поздно, начинайте рассказы о вреде курения, когда ваши детки маленькие и впервые задаются вопросом, что это за палочки такие во рту и зачем они. Не нужно отмахиваться от ребенка простеньким «это кака» и «фу», стоит объяснить своим малышам, что это такое и как это вредно. Разумеется, информацию надо преподносить, учитывая возраст крохи. — источник: <https://manexpert.club/pro-kurenie/o-vrede-kureniya-dlya-shkolnikov-i-detej-o-chyom-molchat-ugoshhaya-sigaretoj.html>