

Как отучить ребенка курить



Большинство взрослых людей сознательно понимают и самое главное, принимают все риски, связанные с вопросом употребления никотина. Человек самостоятельно идет на различные решения: бросить курить, уменьшить потребляемую дозу или продолжать отравлять свой организм дымом сигарет и различными токсичными смолами. Однако, вне зависимости от того, как взрослый относится к собственному курению, он явно не хочет видеть сигарету во рту у своего ребенка. Но что делать, если он уже начал курить, особенно если это произошло в раннем возрасте?



Конечно же, юность — пора максимализма, когда хочется все попробовать и делать что-то наперекор родителям. Добавим к этому переходный возраст, гормональные всплески, неустойчивую психику, большие эмоциональные и физические нагрузки, которым подвергаются дети в школе, все это увеличивает вероятность того, что ребенок начнет курить. К тому же у малыша еще нет богатого опыта, который бы помог ему отличать, что стоит пробовать, а что нет. К тому же желание выглядеть круче в глазах сверстников, реклама, которая позиционирует курение, как элемент роскоши и сладкой жизни.

Учеными был доказан тот факт, что те вещества, которые вдыхает человек в момент курения на ребенка оказывают эффект в разы сильнее, нежели на взрослого. Помимо этого, организм малыша быстрее адаптируется, и вследствие этого быстрее возникают привыкание и психологическая зависимость.

Болезнь лучше предотвращать, поэтому профилактика — лучшее средство. Начать лучше с себя, поскольку трудно будет что-то доказывать про вред курения, если вы сами «смолите». Поэтому, если вы курите, то обязательно бросайте это, а в идеале сделать это

еще и до момента рождения ребенка. К тому же это позволит оградить малыша от пассивного курения, которое окажет еще более губительное действие.

К тому же отлично пойдет на пользу, как бы это банально не казалось — спорт. Регулярные физические упражнения пойдут не только на пользу здоровью, но и отобьют желание у вашего ребенка курить или пить. Особенно, если у него в жизни будет какая-то спортивная цель, например, достичь чемпионского уровня. К тому же во время занятий спортом вырабатывается эндорфин (гормон счастья) — это еще один момент, который поможет оградить вашего ребенка от вредной привычки. Кроме всего прочего, спорт повышает уровень самооценки и улучшает физические качества, а это способствует тому, что ваше чадо не будет начинать курить, дабы выглядеть взрослее в глазах сверстников.

Правда, если вы уже увидели вашего ребенка за курением, то не будем вас обнадеживать — он закурил не первый раз. Наверное, вы подумаете, что можно его отучить, заставив выкурить всю пачку или же съесть сигарету. Однако этого делать не стоит, поскольку это может привести к неожиданным последствиям, связанным со здоровьем вашего ребенка, особенно если он достаточно «слабенький». Попробуйте понять, что подтолкнуло его на эту тропу, поскольку, может быть, вы сможете справиться с его проблемами или хотя бы понять в каком направлении вам необходимо двигаться. Не ругайтесь и тем более не применяйте физическую силу, но и скрывать свое разочарование и то, что вам безразлично не стоит. Повторите или расскажите (если раньше вы этого не делали) о вреде сигарет. Желательно делать это с наглядными примерами на фотографиях и видео. Не менее важно донести до ребенка, что это в первую очередь важно для него самого, и эта вредная привычка может позже для него вылиться в большие проблемы, поэтому, например, имидж сейчас стоит больших осложнений в будущем.