

## ПАМЯТКА

### «Почему подростку курят вейпы и электронки?»

На самом деле причин несколько. Давайте попробуем разобраться.

**Одной из причин может являться то, что в семье, среди взрослых принято курить.**

Да, да, курящие родители - это причина. Когда ребенок растет и развивается, для него примером являются те, кто его в этом взрослении окружает, уже потом круг его взглядов расширяется с поступлением в школу, кружки и пр. Я помню, как одна клиентка, делилась со мной о том, как она впервые попробовала курить, с ее слов, она до сих пор помнит мысли, которые сподвигли ее к этому, ей было 6 лет, мама всегда курила в туалете, сигареты лежали там же, в открытом доступе, когда мама ушла в магазин, этой маленькой девочке пришла в голову мысль, дословно:

- Если маме нравится, то мне тоже понравится. И с этими мыслями она отправилась курить свою первую сигарету, ей конечно не понравилось и на несколько лет, она забыла про курение.

Если взрослый говорит о вреде курения и при этом сам курит, все слова терпят крушения о железобетонные факты.

**Следующей причиной, может являться, стремление стать взрослым.**

Стремление стать взрослым может иметь свои причины, например подростковый бунт и проявление самости, желание быть независимым, делать так как хочется, не подчиняться. У детей вообще интересное представление о взрослости, как будто во взрослой жизни есть вседозволенность, в этот момент понятие ответственности попросту отсутствует. Так же тут возможно застревание в кризисе 2-3 лет по Эриксону, где ребенок обретает либо автономию, либо стыд и сомнение, при властных, требовательных, жестких родителях автономию обрести очень сложно, а потребность в этом есть и через курение (дурные привычки) эта автономность якобы обретается.

**Так же возможно имеет место быть - подражание сверстникам, старшим в компании**

Когда ребенок еще младшего возраста, для него значимыми являются взрослые внутри семьи, далее он попадает в школу и роль авторитета принимает на себя учитель, он главный взрослый и то, как он будет взаимодействовать с ребенком имеет колоссально сильное влияние на развитие личности. Далее где-то с 12-14 лет для подростка близкие и учитель отходят на второй план и на первый выходят связи с одноклассниками или группы более старших подростков. Соответственно, чтобы меня приняли, я должен быть таким же как они, если я не буду таким же как они, они меня отвергнут. Тут как раз под особую угрозу попадают дети, у которых слабая связь с родителями. Держаться в семье не за что, отношений "нет", обиды, а тут интересно, тут меня принимают, тут я могу быть собой - обычно говорят подростки.

**Сюда же можно отнести желание получить авторитет в определенных кругах**

Некоторым подросткам недостаточно просто быть частью какой-то компании, они стремятся быть первыми во всем, и часто это значит быть первым в девиантном или делинквентном поведении, первый курит, первый пьет, первый завязывает отношения, первый приносит наркотики, первый во всем отрицательном, как будто оправдывая свой статус "плохого", с идеей о том, что "раз вы считаете меня плохим, я вам покажу какой я плохой на самом деле", так же такие дети в глубине души очень желают внимания, тепла и любви от родителей, но даже если родитель способен это понять и будет пробовать начать давать это внимание и заботу, в этот момент подросток уже не будет способен принимать, т.к. момент упущен, ценности поплыли, есть много обид и не выраженной злости и через все это не удастся принять то, чего ждал годами, прийти в норму, отодвинув вредные привычки.

Или же примитивное - папа курит/пьет/употребляет - он крутой авторитет, если я буду так же, я тоже буду крутым авторитетом.

**Возможно в семье негативная или деструктивная обстановка.**

Дети в неполных семьях, с отсутствующими родителями, в алкоголизированных семьях или же в семье, где есть наркоман, а так же в семье, где есть насилие, моральное или физическое чаще подвержены курению и другим вредным привычкам, потому что есть генетическая предрасположенность, нет образа здоровой личности, есть какая-то внутренняя ущербность и неполноценность (кризис 7-11 лет по Эриксону), опять же такие дети либо замыкаются в себе, либо тянутся к таким же детям, так формируются маргинальные подростковые группы, в которых соответственно подражают друг другу все и идет вечная борьба за то, кто рискованней, храбрее и саморазрушительнее.

**Обычно подростки, склонные к курению имеют проблемы психологического характера, возможна подростковая депрессия, этапы возрастных кризисов**

Подростковая депрессия - это довольно частое явление, возникает обычно на фоне гормональных перестроек, неудач и неуспехов в каких-то значимых делах, в процессе принятия себя, столкновении с "мнимой идеальностью" другого, сложными гипер-чувствами, а так же с различными трудностями связанными с возрастом и отсутствием поддержки близких. Про возрастные кризисы я уже упоминала. Напомню, не углубляясь картинкой, в ней наглядно показано что и в каком возрасте происходит с подростком, или не происходит, если имеет место застревание:

## Возрастные кризисы. Э.Эриксон



**Еще одной причиной курения может быть проблема адаптации, взаимоотношений и общения**

Часто слышу от подростков, что у них есть трудность с коммуникацией, фразы типа: я не знаю как начать общаться, я не знаю о чем говорить, со мной не хотят дружить, мне одиноко и пр. Частые переезды, смена учебного заведения, переход из начальной школы в среднюю, смена учителей и другие изменения могут влиять на более чувствительных, не уверенных в себе детей, соответственно, чтобы как-то существовать или же попасть в круг общения, дети выбирают различные роли, или например, я взрослый, не зависимый, курю, вы мне вообще не нужны -попытка скомпенсировать свою неуверенность, страх и ущербность, хотя бы для самого себя.

**Для подростков так же характерно подражание экранным героям, персонажам СМИ и телевидения**

Думаю тут комментарии излишни, но все же скажу коротко - подростки, самая уязвимая группа в отношении СМИ, соц. сетей и прочих развлечений в интернете, они смотрят на то, как живут другие, хотя вероятно, то что показывают не всегда является правдой, проблема в том, что раз это смотрят, значит это востребовано и круто. Подписки и комменты = статус и важность.

Конечно, как правило одной причины в том, что подросток начал курить не достаточно, обычно это несколько причин, которые вытекают одна из другой.

Есть такая фраза - убедить не начинать курить проще, чем убедить бросить. Не уверена. Если у вас такое произошло и вас это беспокоит, приходите на консультацию, рассмотрим ваш индивидуальный случай.

Использованные ресурсы <https://www.b17.ru/blog/340104/>

С содержанием памятки ознакомлен/а:

Подпись: \_\_\_\_\_ ФИО \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_