

## Как узнать, что ребенок курит?

Большинство современных курящих взрослых первый раз попробовали сигареты в подростковом возрасте. Новые друзья, проблемы с родителями, желание казаться круче, открытый доступ к табаку – причин для того, чтобы закурить, у ребенка множество. Если у родителей возникли подозрения, лучше всего поговорить с подростком напрямую. Если такой возможности нет или, несмотря на отрицательный ответ, родителям кажется, что ребенок курит, нужны другие способы узнать правду.



**Запах.** Первый и самый верный способ поймать ребенка на курении. К счастью, сигаретный дым по запаху очень въедливый и стойкий, долго держится на одежде (особенно на рукавах), на волосах, на пальцах. Отмазка про то, что «там просто было накурено», может сработать лишь однажды.

**Кашель.** Каждый может простудиться, но «сигаретный кашель» ни с чем не перепутаешь: он идет без других симптомов простуды, звучит сухо и натужно. Пара приступов такого кашля у ребенка – и смело можно бить тревогу. Кстати, даже если ребенок просто чаще, чем обычно, простужается, это тоже повод задуматься.

**Внешние изменения.** Чувствительная подростковая кожа сразу отреагирует на курение; присмотритесь к цвету лица ребенка: если замечаете землистый, сероватый оттенок, нездоровые высыпания, постоянные трещинки на губах, вероятность пристрастия к сигаретам очень высока. пожелтение зубов и пальцев на руках- еще один признак.

**Поведение.** Если ребенок уже хотя бы немного пристрастился к сигаретам, его может выдать нервозность в ситуации, когда ему приходится долго сидеть дома и нет возможности покурить. Если подросток «мечется» по дому, как тигр в клетке, притом что никаких планов и развлечений у него не намечается, очень возможно, что его просто слегка «ломает» от невозможности выкурить привычную сигарету.

**Подозрительные траты.** Проследить за тем, на что тратит деньги подросток, не так уж сложно. А покупка сигарет требует периодичности. Это значит, что ваш ребенок будет в каждый отрезок времени тратить непонятно на что примерно одинаковые суммы денег (их величина зависит от того, как много он выкуривает). Если подозреваете ребенка в курении, не упускайте из виду состояние его финансов.

**Мелкие признаки.** Если включить «внутреннего Шерлока Холмса», то поймать ребенка на курении можно, просто обратив внимание на сущие мелочи, которые мы обычно даже не замечаем. Например, в карманах курильщика почти наверняка обнаружатся табачные хлопья из сигарет (детям как-то не свойственно носить сигареты в портсигарах). Еще один незначительный, но очень говорящий признак – постоянное жевание жевательных резинок с очень резким ароматом и вкусом (мята, лимон), который призван перебить табачный запах изо рта. Если ребенок не курит, он с намного большим удовольствием купит жвачку с фруктовым вкусом или вообще выберет конфеты, батончики, чипсы.

Ну, а если вы все-таки обнаружили, что ваш ребенок курит, мой вам совет: отнеситесь к этому адекватно. Не стоит слишком сильно давить, наказывать тоже чаще всего бесполезно. Выработайте грамотную тактику, мотивируйте ребенка, заставьте его поверить, что ему выгоднее не курить.