**Что делать, если подросток начал курить?**

Итак, то, чего вы так опасались, случилось. Ваш ребёнок признался, что он курит. И это не единственная сигарета за углом школы, а уже сформировавшаяся привычка.

Как помочь подростку бросить курить?

**Только спокойствие**

Крики, ругань или наказание делу не помогут. Психика подростка очень ранима, и вы можете лишиться доверия в отношениях с ребёнком. Или даже заставить действовать его наперекор вашим требованиям.

Соберите всю необходимую информацию о вреде курения и спокойно поговорите с подростком.

Выясните, почему он начал курить, чем ему нравится и не нравится его новая привычка.

Честно расскажите, что его ожидает в будущем, если он продолжит курить. И обозначьте своё отношение к ситуации: вам не нравится, что подросток курит, но он сам, отдельно от его привычки – по-прежнему ваш любимый ребёнок, которому вы всегда поможете.

**Будьте честными**

Правда, в этой ситуации есть одно «но»: если вы курите сами, этот разговор не принесёт никакой пользы. Как говорит сотрудник психотерапевтической группы Клиники института питания РАМН Юлия Моргунова, дети и подростки судят родителей не по словам, а по делам. Ваш ребёнок наблюдал за вами всю жизнь, и теперь для него сигарета в руках – абсолютная норма.

Позиция «пусть курит – зато не пьёт и не колется» в корне не верна. Ведь привыкание к одному наркотику может повлечь за собой и увлечение другими. А последствия вреда, который никотин наносит формирующемуся организму, придётся расхлёбывать не вам, а вашему ребёнку несколько лет спустя – и, возможно, всю жизнь.

**Начинаем действовать**

Зависимость от табака у подростка вырабатывается быстро, а проходит тяжело. Поэтому стоит запастись терпением: за пять минут ничего не получится.

Решите с ребёнком, почему он хочет отказаться от курения. Возможность сэкономить деньги или стать похожим на любимого героя фильма, бросившего курить, станет неплохим стимулом. Объясните дочери, что у курящих женщин быстро старится кожа и портятся волосы. А сыну – что из-за табака он скоро не сможет гонять на любимом велосипеде так же, как его некурящие приятели.

**За компанию**

Выясните, нет ли у вашего сына или дочери приятелей, которые уже бросили курить или собираются это сделать. За компанию многое получается намного легче.

Маленькое отступление для курящих родителей: ваш закуривший «малыш» может стать отличным поводом бросить и вам. Тем более, подростки падки на всевозможные соревнования. Стимул «не курить дольше, чем папа» тоже подойдёт. Главное, чтобы ваше желание расстаться с привычкой стало искренним: честно признайтесь подростку, что вам тоже нелегко расставаться с привычкой, и не покуривайте тайком – ребёнок быстро вас раскусит и поймёт, что курить можно и скрытно.

**День отказа от курения**

Если решение принято, то бросить курить надо сразу – в один день. Заместитель директора НИИ пульмонологии ФМБА России Галина Сахарова советует определить торжественную дату, которая поделит жизнь на две части – недолгий стаж курильщика и долгие годы здоровой и счастливой жизни.

Придумайте какой-нибудь ритуал для последней сигареты. Лучше, если днём отказа от курения будет выходной. Вы сможете бросить все дела и совершить семейную вылазку на природу: новые впечатление и общество родителей помогут подростку перенести «ломку» первого дня гораздо легче.

Выбросите все пепельницы и сигаретные заначки. Перестирайте одежду вашего ребёнка, чтобы запах дыма от неё не напоминал о вредной привычке. А, если у вас есть родственники или друзья, которые успешно бросили курить, пригласите их в гости и попросите ненавязчиво рассказать вашему ребёнку о том, как проходил процесс расставания с сигаретой.

**Меняем режим**

Приготовьте для ребёнка тарелки с сухофруктами – ему обязательно захочется «заесть» желание покурить. Объясните, что конфетки и чипсы для этой процедуры непригодны и вредны для фигуры.

Постройте режим дня подростка таким образом, чтобы у него не оставалось времени для безделья: дайте ему дополнительные поручения, предложите взять на себя часть «взрослых» обязанностей в семье. Это позволит ребёнку почувствовать свою значительность и без внешнего атрибута – сигареты.

Желательно, чтобы он ложился спать вовремя и больше бывал на воздухе днем – это поможет организму быстрее адаптироваться к отсутствию привычной никотиновой подпитки.

Хорошая идея – вместо курения начать заниматься спортом. Активное движение позволяет вырабатывать организму те же гормоны удовольствия, что и табак. Поддержите подростка в его начинании и даже составьте ему компанию. Ведь и вам дополнительное движение не повредит. Особенно, если вы тоже отказались от табака.

**На будущее**

Молодому организму требуется 3-4 месяца, чтобы полностью избавиться от привычки к табаку. Приготовьтесь к тому, что у подростка появятся приступы раздражительности, плаксивость, снизятся отметки в школе – дело того стоит. Научите его справляться со стрессами и получать удовольствие безвредными способами. Постоянно подчёркивайте, что вы очень гордитесь тем, что у вашего сына или дочери хватило силы воли отказаться от сигареты.

По материалам сайта: [www.takzdorovo.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/&sa=D&ust=1455274910097000&usg=AFQjCNE2eCV-RSkhnmLU16a5QrvhVk-sNw)