# *Что делать, если подросток начал курить?*

Обычно интерес к курению проявляется у детей в возрасте 12-14 лет. В этом возрасте школьникам нужно выделиться из толпы, им очень хочется делать то, что детям нельзя, они стремятся нарушать запреты. Сигарета для таких детей становится показателем взрослости.

Большое влияние оказывает и компания. Если все друзья начинают курить, то и «мне нельзя отставать», считает подросток. Пример родителей тоже может быть заразительным. По статистике, в курящих семьях вероятность того, что к этой зависимости пристрастится ребёнок, примерно на 20% выше.

Огромную роль в этом вопросе играет и доступность табака для детей. Если в вашем районе есть точка, в которой продают сигареты несовершеннолетним, будьте уверены: о ней будут знать все местные школьники.

**Как помочь подростку справиться с курением?**

Никакие угрозы и скандалы со стороны родителей не смогут привести к желанию подростка бросить курить, поэтому прислушайтесь к рекомендациям психологов:

1. Постарайтесь спокойно выяснить у ребёнка причину, по которой он начал курить. Не давите и не пытайтесь выбить информацию угрозами или силой. Разговор должен принять доверительный характер. Не забывайте, что Вы, возможно, тоже виноваты в его потребности самовыражаться таким образом.
2. Объясните подростку, что Вас очень сильно расстраивает тот факт, что он курит, нанося вред своему здоровью. Расскажите о последствиях курения и подтвердите это жизненными примерами, но при этом не превращайте беседу в нравоучения.
3. Честно и без утайки расскажите подростку, что его ждёт в первое время после отказа от сигарет («ломка», головные боли), но при этом приведите примеры известных и уважаемых молодежью людей, которые не курят или благополучно справились с курением. Дайте понять, что Вы поддержите ребёнка в этой непростой ситуации и будете очень гордиться его победой над зависимостью. Составьте совместный план действий по борьбе с курением в Вашей семье.
4. Совместно с ребёнком рассмотрите все минусы, связанные с курением, в том числе и трату денег, которые можно собрать, отказавшись от сигарет, и потратить на более привлекательные для подростка покупки.
5. Поощряйте занятия физической активностью и другие интересующие подростка полезные увлечения.
6. Поговорите с учителями о возможности проведения в школе ряда лекций по профилактике курения и употребления алкоголя. Такие лекции должны носить характер неформального разговора и вызывать неподдельный интерес у подростков.
7. Если Вы сами курите, то откажитесь от этого и подайте тем самым ребёнку положительный пример.
8. Если на подростка оказывают давление его сверстники, то подскажите ему варианты самоутверждения в своей среде, не прибегая к курению. Варианты зависят от талантов подростка, которые можно обернуть в сильные и завидные для окружающих стороны.
9. Если подросток готов расстаться с курением, но у него никак не получается это сделать самостоятельно, то предложите помощь специалистов (психологов).
10. Обратите пристальное внимание на отношения подростка со сверстниками, старайтесь быть в курсе того, как ребёнок проводит свободное время. Учите его говорить «нет» и противостоять влиянию друзей, ведь умение отстоять своё мнение — более существенный показатель взрослости и силы характера, чем курение.

Ответственная по СПР
Е.С. Гранчакова