**Как помочь ребенку не закурить.**

**Курение подростков**вызывает тревогу по нескольким причинам. Во–первых, текто начал ежедневно курить в подростковом возрасте, обычно курят всю жизнь*.*Во-вторых, курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевание сердца, рак, эмфизема легких). В–третьих, хотя хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте, **подростки – курильщики чаще страдают от кашля**, дисфункции дыхательных путей, образования мокроты, одышки и других респираторных симптомов.

Можно ли оградить своего ребенка от пагубной привычки? Как и о чём разговаривать с ребёнком, чтобы он не закурил?

**Главное – показывать правильный пример**

Согласно статистике, если один из родителей курит, то с вероятностью в 97% будет курить и ребёнок. Когда курящий родитель говорит своему ребенку о вреде курения, даёт наставления, предупреждения – все эти слова, скорее всего, будут проигнорированы, так как видимая ребёнком двойственность подрывает доверие к родителю и, соответственно, к его словам. Поэтому лучшим воздействием будет собственный пример.

### Создайте у ребенка негативную установку к курению

Даже если сам родитель не курит, полностью оградить ребёнка от табачного дыма сложно – кто-то курит в подъезде, кто-то – на балконе или в окно, на улице, в кафе и в кино. Табачный дым всё равно вызывает привыкание, а курение – любопытство, которое подогревается фильмами и образами курящих героев. Всё это формирует у ребёнка интерес, и ему хочется попробовать «запретный плод». Именно в этот момент важно поговорить с ребёнком о вреде курения, объяснить – почему это так страшно и вредно, возможно, даже показать специальные фильмы, в которых в красках рассказывается и о производстве сигарет, и об их вредном воздействии на человеческий организм. Но важно помнить, что негативные установки – только вспомогательное средство в прививании здорового образа жизни.

### Действовать спокойно

Узнали, что ваш ребёнок уже курит? Постарайтесь обойтись без скандалов и криков. В подростковом возрасте мальчиками и девочками руководит чувство протеста, поэтому любая попытка запретить обернётся лишь ещё большим интересом к сигаретам. Если вы узнали, что ребёнок курит, то ваша основная задача – поднять его самооценку. Лучше всего спокойно поговорить о том, с кем он курит, кто ещё в компании, почему им всем это интересно. Постарайтесь убедить ребёнка в том, что без сигарет он не потеряет авторитет среди курящих сверстников, а лишь вызовет их уважение. Всегда важно понять, какую именно потребность замещает вредная привычка. Это может быть и желание поднять авторитет среди друзей, или выглядеть более привлекательным в глазах противоположного пола. И тогда можно сфокусировать ребёнка на тех видах деятельности, которые помогут добиться желаемого результата. Например, если юноша хочет быть привлекательным в глазах девушек –это могут быть танцы или занятия спортом.

### Остаемся позитивными

С юными курильщиками надо работать только на волне позитива. Бессмысленно пугать девочку ранними морщинами – она ещё очень далека от этого. А вот замечание о том, что после отказа от никотина улучшается внешность, проходят прыщи и меньше выпадают волосы – может оказать эффект. В любом случае работают только те доводы, которые актуальны для этого конкретного человека в данный конкретный момент. Если то, что вы говорите, не личностно значимо, оно пройдёт мимо. Постарайтесь найти доводы, значимые именно для вашего ребёнка

### Развейте мифы

Подростковая среда – самая благоприятная для появления и укрепления мифов. Задача родителей и учителей – об этих мифах поговорить и развеять их. «Курение – не зависимость, брошу, если захочу» – самый опасный миф, ведь, по статистике, только 1 человек из 100 может самостоятельно бросить курить. Кроме этого, британские психологи провели исследование, которое показало, что для формирования табачной зависимости школьнику в возрасте достаточно выкурить 5-7 сигарет. Чем меньше возраст, тем быстрее формируется механизм зависимости – используйте этот аргумент в беседе о вреде курения.

### Запретный плод – сладок

Зачастую [дети начинают курить](http://www.aif.ru/health/article/57801), чтобы быстрее повзрослеть как в своих глазах, так и в глазах окружающих. Ему ещё ничего нельзя, но очень хочется. Возможно, если курение не будет запретным плодом, оно не станет таким необходимым этапом на пути взросления? Все решения – жизненно важные и не очень – за своих детей принимают родители. Поэтому решение начать курить — может стать первым самостоятельным поступком в жизни вашего ребёнка. Чтобы такого не произошло, стоит давать подростку больше свободы и сформировать у него чувство ответственности – прежде всего, перед собой. Пусть он сам решает, кем ему быть, с кем дружить и как одеваться – и тогда ребёнку не придётся с помощью сигарет доказывать вам свою самостоятельность.

### Дружите

Будучи в статусе друга, всегда можно узнать больше о своём ребёнке, нежели когда вас воспринимают как воплощение строгости и наказания. Став ребёнку другом, вы первым узнаете, кто из его друзей и сверстников уже закурил, и сможете это с ним просто и спокойно обсудить, попутно узнав, интересно ли ему самому попробовать выкурить сигарету. Кроме этого, взаимная дружба и доверие помогут проконтролировать и первые опыты с алкоголем, и любовные события в жизни подростка. Возможность прийти и посоветоваться с вами как с более опытным человеком – всегда важна для ребёнка. Помните, что в подростковом возрасте не принято показывать, что родитель в авторитете. И если вам кажется, что ребёнок вас не слышит или сопротивляется, будьте сдержанным и спокойным. Если он делает вид, это ещё не значит, что он к вам не прислушивается. Но для него важно сохранить своё лицо и быть самостоятельным. Дайте ему эту возможность.

Высказывайте своё мнение, аргументируйте, давайте информацию без нажима. Всё, что надо, ребёнок возьмёт. Какой бы этап развития он ни проходил, родители всё равно остаются самыми важными и значимыми людьми в его жизни, обладающими огромным и ценным опытом.