**Как быть, если подросток начал курить?**

В первую очередь, примите это известие, попробуйте его «переварить», успокойтесь, а уже потом приступайте к разговору и размышлению над тем, что делать в подобной ситуации. А вариантов поведения, на самом деле, огромное множество. Выбор же самого подходящего зависит от нескольких факторов: особенностей подростка, причины его поступка, психологической атмосферы в семье. Что же делать, если ребёнок попробовал курить?

1. Прежде всего, постарайтесь узнать, почему он начал курить, что стало основным мотивом подобного поведения. Однако важно не просто получить ответ от ребёнка, а выяснить, понимает ли он сам, что стало причиной курения, насколько это опасно для его здоровья.

2. Не нужно начинать серьёзный разговор с апелляции к его возрасту, мол, «ты ещё слишком мал, чтобы курить и вообще что-то решать». Это самое непродуктивное начало беседы, поскольку ребенок начнёт делать назло, чтобы доказать свою взрослость. Напротив, разговаривайте с ним, как со взрослым человеком, приводя аргументы.

3. Если причина заключается в желании казаться более взрослым, то постарайтесь доказать, что это возможно и без никотиновой зависимости. Примером может стать какой-либо авторитетный персонаж – музыкант, актёр или великий спортсмен, который не курит и активно об этом распространяется.

4. Если вы и сами курите, наступило время покончить с привязанностью к сигаретам. Можно предложить ребёнку делать это вместе – бросать курить всегда проще в компании. Расскажите ему, что отказаться от привычки гораздо проще на первых порах, приведите в пример успешно справившихся с зависимостью знакомых, обсудите, что нежелание взрослых бороться с привычкой показывает слабость характера.

5. Представьте достоверные медицинские данные, которые наглядно показывают опасность никотина для детских лёгких и других органов. Посмотрите документальные фильмы, рассмотрите картинки (желательно обойтись без «чернухи»). Слово «рак» пока ничего не говорит для детей, поэтому сделайте акцент на последствиях для голосовых связок, кожных покровов и зубной эмали.

6. Если ребёнок начал курить из-за скуки, найдите вместе с ним какое-нибудь занятие, которое займёт большую часть его свободного времяпрепровождения, так что на желание подымить не останется времени. Обязательно узнайте, что интересно самому подростку – например, музыка, рисование. Лучший выход, как мы уже писали выше, заняться спортом, поскольку спортсменам просто нельзя курить. А оставшееся от тренировок время можно занять совместными походами и путешествиями.

7. Обязательно отслеживайте приятельские связи несовершеннолетнего. Однако не следует запрещать видеться с компанией, иначе вы добьётесь обратного результата. Лучше узнайте, чем привлекает ребенка общение с этими конкретными детьми. Узнав, почему он стремится именно к ним, вы сможете направить его энергию в нужно русло и попутно изменить своё поведение. Не секрет, что именно родительская занятость зачастую толкает подростков на пробование чего-то нового и желание выделиться в толпе ровесников.

8. Альтернативный способ – предоставить подростку полную ответственность за собственное здоровье. Узнали, что ребёнок начал курить? Притворитесь, что вам всё равно и пусть он сам принимает решение о курении сигарет. Обычно дети, услышав такие слова от взрослых, почти сразу отказываются от плохой привычки, ведь теперь она стала разрешённой, открытой, а, значит, сейчас этот плод уже не столь запретен и сладок.

9. Проанализируйте семейную обстановку, поскольку эмоциональное неблагополучие в доме часто проявляется пристрастием детей к сигаретам. Даже при внешнем лоске ребёнок чувствует свою ненужность, неудовлетворённость ролью в ячейке общества. Вероятно, он начал курить или только пробует закуривать, чтобы привлечь ваше внимание.

10. Если после конструктивного разговора подросток пообещал бросить курить, оказывайте всецелую поддержку. Регулярно интересуйтесь, как он себя чувствует, не хочется ли ему опять взять в руки сигарету. Подбадривайте и хвалите ребёнка за каждый день, который он провёл без никотина. Это его, и ваша маленькая победа!

11. Если никакие предложенные рекомендации не помогают, и вы боитесь, что ребенок может пристраститься не только к сигаретам, обратитесь за квалифицированной психотерапевтической помощью. Психолог проанализирует вашу ситуацию и даст конкретный совет, подходящий именно вам. Только делайте всё аккуратно, чтобы ребёнок не воспринял ваше желание негативно.

И не забывайте, что каждому подрастающему человеку нужно ощущать поддержку. Подросток должен знать, что в каждой ситуации он может подойти к вам, рассказать о своей проблеме или поделиться собственным мнением. Только построив доверительные отношения с ребёнком, вы сможете вздохнуть с облегчением и не так сильно переживать из-за вопроса, что делать, если ребёнок попробовал курить.