



### **Что делать родителям, если ребенок начал курить.**

Конечно, лучше и вовсе не допускать такой ситуации. О вреде сигарет с ребёнком нужно говорить до того, как он попадётся с ними. Подобные разговоры не бывают «слишком рано», поскольку напрямую касаются здоровья ребёнка.

С детства нужно создавать негативный образ сигарет, чтобы подросток даже думать о них не хотел.

Если же ребёнок уже курит, не стоит кричать на него и давить, лучше спокойно поговорить с ним.

О чём стоит побеседовать с подростком: прямо задать вопрос о том, курит он или нет. Откровенность с детьми очень важна, как и доверие. Не стоит при этом угрожать или повышать голос. Подросток должен понять, что его любят и относятся к нему с пониманием.

Если ребёнок курит, необходимо показать неодобрение, но не перегибать палку. Для разъяснительных бесед требуется время.

Не нужно ругать подростка, если он признался в курении сам. В этом случае можно попытаться выяснить, как он пришёл к мыслям о сигаретах и почему пристрастился.

Выявив причины курения, будет проще избавиться от вредной привычки. Важно подробно рассказать о последствиях курения и рисках. Сигареты – это не круто, модно и по-взрослому, это в первую очередь источник серьёзных заболеваний. Стоит объяснить ребёнку, что происходит с организмом курильщика, какие болезни вызывает никотин и чем это чревато.

Можно сделать упор на деньги. Сигареты стоят дорого, а карманные расходы подростков обычно ограничены. Если подросток курит, можно с ним подсчитать, сколько личных денег тратится на сигареты в течение года. Набежавшая сумма может отрезвить ребёнка, если он начал курить недавно: на сэкономленные деньги можно купить что-то, о чём он давно мечтает.

Нужно прямо говорить о зависимости. Дело не только в привычке к никотину, курение меняет распорядок всей жизни. Курильщик вынужден выкраивать время под сигарету, что порой заставляет жертвовать другими делами.

Если разговоры с подростком не помогают, имеет смысл обратиться к специалистам.