

## Как заставить ребенка бросить курить?

Что-то заставить делать наших детей против их воли не только крайне сложно, но и, как показывает жизнь, не очень эффективно. Это может не просто привести к усложнению конфликта между вами, но и вызвать у ребенка сильную реакцию протеста, эмансипации и желание курить вам назло. Особенно если ребенок вступил в подростковый возраст и примеривает на себя атрибуты взрослой жизни. В этот период курение для него может стать своего рода экспериментом и попыткой поиграть в роль взрослого человека, который может делать, что хочет, и тем более иметь вредные привычки.

Как к этому относиться и что можно сделать?

- Если вы поняли, что сын или дочь курит, не впадайте в панику и не выдавайте яркие отрицательные эмоции – они только усугубят и без того малоприятную ситуацию. Попробуйте разобраться, что происходит в душе подростка. Поговорите с ним в спокойной, доверительной обстановке. Возможно, во время какого-то совместного дела – мытья машины, посуды, поездки на дачу, прогулки с собакой, похода за покупками.
- Первое, что нужно сделать — это понять какие бессознательные потребности таким образом удовлетворяет ваш ребенок, и что за счет курения он доказывает себе и окружающим, какие на самом деле причины стоят за вредной привычкой. Важно найти и подсказать ему конструктивные и положительные способы реализации потребности в независимости, свободе, власти и признании его как взрослым и имеющим свою точку зрения.
- Проанализируйте его круг общения, его увлечения, обстановку и стиль общения в семье и, возможно, причина его курения будет в желании противопоставить себя близким или отвоевать свое право на свободу дома. Если у него не будет повода сражаться за это, то желание курить может уйти само собой.
- Если курением ребенок снимает стресс, заменой сигареты может стать плитка шоколада. Стабильное эмоциональное состояние вернет медленный глубокий вдох и выдох 3 раза, а также неторопливый глоток воды. Известно, что она растворяет никотин и вымывает его из организма.
- Поговорите спокойно и с аргументами, но только с теми, что будут важны и адекватны его возрасту! Ваше дело не встать на тропу войны с собственным ребенком, а признать, что худой мир лучше доброй ссоры, и вести переговоры. Посмотрите и обсудите социальную рекламу, созданную самими подростками на эту тему. Вряд ли его волнует то, что это вредно для здоровья и что когда-то в далеком будущем он пожалеет об этом и т.д. Подростки живут сегодняшним днем и верят только тому, что видят «здесь и сейчас» и что имеет честное и справедливое обоснование, факты, с которыми трудно поспорить. Плохой запах изо рта, пропахнувшая одежда, отдышка, дополнительные расходы, скептическое отношение к ребенку в школе, нежелание родителей его друзей и знакомых, которые не курят и занимаются спортом, отпускать с ним гулять и т.д.
- Расскажите, что курение вредно не только для здоровья, но и для внешности. Успешный разговор может состояться у матери с сыном, если делать акцент на том, каким бы она хотела видеть настоящего мужчину. Отцу в беседе с дочерью нужно дать понять, что не всем мужчинам нравятся курящие женщины. В любом варианте важно обрисовать и проговорить перспективу удачно сложившейся в дальнейшем жизни. Крепкое здоровье – важная составляющая любого успеха. А курение и здоровье – вещи несовместные. Девочкам нужно обязательно напоминать о влиянии никотина на их внешность. О том, что от сигарет портится кожа лица, рук, желтеют зубы, голос становится хриплым, появляется неприятный запах, который не забивает никакой парфюм.

- Возможно, ребенок и вовсе не собирается курить, и ему могло даже это не понравиться, но давление и ваши нотации могут заставить его продолжить по принципу «запретный плод -сладок».
- Если ваш ребенок попал под влияние курящей компании, то, возможно, он сам и не хочет курить, но боится потерять авторитет и свое «место под солнцем» внутри этой компании. Помогите ему другими доступными способами заслужить интерес и уважение в группе сверстников – экстремальные виды спорта, музыка, интересный имидж, танцы, капуэйра, бокс, граффити, домашние вечеринки с вкусной едой, игра в приставку и т.д.
- Будьте откровенны и реалистичны, не все взрослые могут бросить курить даже ради своих детей. Тогда честно говорите об этом. Признайте пагубность привычки и свою собственную слабость. Это создаст правильное представление о курении и повысит доверие к вам.  
Самое важное!
- Проанализируйте, есть ли кто-то в вашей семье, кто курит и показывает подростку негативный пример. Бесплезно просить его бросить курить, если он видит двойную мораль в том, что взрослые могут себе это позволить. Предложите взрослому и подростку сделать соглашение и договор и вместе бросить курить, и если кто-то из них не сделает этого, то лишиться чего-то значимого и какой-то привилегии. Благодаря этому подросток почувствует свою значимость как взрослого человека и честность со стороны взрослых, и особенно то, что они могут признавать, что порой бывают не правы, но надо уметь принимать ответственные решения и исправлять ситуацию.