**Как помочь подростку справиться с вредной привычкой**

Для того чтобы понять, каким образом Вы как родители можете помочь своему ребенку отказаться от курения, необходимо выяснить причину, по которой он пристрастился к этой вредной привычке. Таких причин существует несколько:

* реклама, которая создает позитивный образ курению;
* подражание;
* любопытство;
* давление сверстников;
* отсутствие любви, взаимопонимания и доверительных отношений в семье;
* курящие родители.

Часто причин возникновения тяги к курению может быть несколько, однако, в основном, их все можно решить с помощью психологической поддержки семьи или специализированных реабилитационных центров (в тяжелых случаях).

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

1. Постарайтесь спокойно выяснить у ребенка 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 ждет в первое время после отказа от сигарет (“ломка”, головные боли, возможно, депрессия), но при этом приведите примеры известных и уважаемых молодежью людей, которые справились с курением. Дайте понять, что Вы всячески поддержите ребенка в этой непростой ситуации и будете очень гордиться его победой над губительной привычкой. Составьте совместный план действий по борьбе с курением в Вашей семье.
4. Совместно с ребенком 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 спортом и другие, интересующие подростка полезные увлечения.
6. Поговорите с учителями о возможности проведения в школе ряда лекций по поводу курения и алкоголизма. Такие лекции должны носить характер неформального разговора и вызывать неподдельный интерес у подростков, поэтому, если Вы знаете хорошего лектора по этим вопросам, то предложите его услуги.
7. Если Вы сами курите, то откажитесь от этого и подайте тем самым ребенку 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). Сегодня существуют специальные курсы и реабилитационные центры, которые отлично помогают справляться с пристрастием к курению и алкоголю у подростков. Возможно, ребенок не откажется от посторонней помощи в решении своей проблемы. Кстати, если Вы сами не знаете, как подойти к разговору с ребенком, то тоже можете проконсультироваться у профессионалов.

Конечно, существуют [различные методики лечения зависимости от курения](http://skazhynet.ru/metody-brosit-kurit):

* замещение сигарет никотиновыми пластырями, жевательными резинками, таблетками, леденцами, [электронными сигаретами](http://skazhynet.ru/brosit-kurit-i-elektronnaya-sigareta) (популярно в последнее время, но не имеет подтверждения эффективности) и др.;
* [гипноз](http://skazhynet.ru/gipnoz-kak-sposob-brosit-kurit) и иглотерапия;
* авторские методики;
* [народные средства](http://skazhynet.ru/kak-brosit-kurit-s-narodnymi-sredstvami): вымачивание сигареты в молоке, полоскание рта с содой и др.

Однако все это рассчитано, скорее, на взрослого человека. Подростку чаще бывает достаточно просто, чтобы кто-нибудь спокойно объяснил ему все негативные последствия курения и предложил альтернативный способ самоутверждения.