Что делать, если подросток начал курить?

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

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.

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.

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 людей, которые справились с курением. Дайте понять, что Вы поддержите ребенка в этой непростой ситуации и будете очень гордиться его победой над губительной зависимостью. Составьте совместный план действий по борьбе с курением в Вашей семье.

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.

Поощряйте занятия спортом и другие, интересующие подростка полезные увлечения.

Поговорите с учителями о возможности проведения в школе ряда лекций по профилактике курения и употребления алкоголя. Такие лекции должны носить характер неформального разговора и вызывать неподдельный интерес у подростков.

Если Вы сами курите, то откажитесь от этого и подайте тем самым ребенку пример.

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.

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.

Врач психиатр - нарколог Овчинникова М.Н.