**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ РЕБЕНОК КУРИТ?**

По данным печальной статистики, в мегаполисах курят более 67% школьников 14-17 лет, причем как мальчики, так и девочки. Из них больше половины пробуют курить из любопытства и «за компанию», при этом для формирования зависимости от сигарет достаточно 3-18 месяцев.

**Почему ребенок пробует сигареты?**

«Мой ребенок курит» - с этой проблемой родители с каждым годом сталкиваются все чаще. Дети в младшем возрасте восприимчивы к внешним примерам, а в подростковом почти всегда начинают «выдавать» все накопленные негативные знания. Как бы это банально ни звучало, основная причина того, что ребенок начинает курить, - это недостаточное внимание со стороны отца и матери. Особенно если подросток очень много времени предоставлен себе и ничем не занят. Также на ранний интерес к курению влияют:   
• отсутствие спортивных нагрузок;

• отсутствие положительных примеров и мотивации к здоровому образу жизни, когда образы курящих героев из фильмов кажутся более привлекательными, чем спортсмены;   
• отсутствие регулярного познавательного общения о «плохом и хорошем»: почему сигареты – это не только не модно, но и по-настоящему опасно;   
• воспитательные беседы построенные в виде унылой нотации и запреты, вызывающие желание поступить точно наоборот;

• недостаточный контроль образа жизни, интересов, окружения и тем общения ребенка с друзьями;   
• курящие родственники.

**Как узнать, курит ли ребенок?**

Родитель, внимательный к своему ребенку, сразу обнаружит некоторые «сигаретные» изменения. Запах табака очень долго держится на волосах, одежде, аксессуарах, близких к лицу, например, шарфах или головных уборах. Начинающего и бывалого курильщика также можно узнать по характерному сухому кашлю. Кроме того, курение меняет цвет кожи, тем более чувствительной подростковой: она становится вялой и землистого цвета. Зубы и пальцы рук от дешевых сигарет желтеют.

Обратите внимание на эмоциональное состояние ребенка: отсутствие возможности покурить и длительное пребывание в вашей компании может делать его нервозным. Если сын или дочь курят спайс или травку, вы увидите перепады настроения: то смех, то замкнутость. После травки несколько часов наблюдается покраснение глаз и легкая отечность век, запах смогут различить родители, которым он знаком.

Проследите, нет ли каких-то изменений в повседневных тратах ребенка. Из неочевидных признаков – табачные крошки на дне карманов, ленты от прозрачной пленки на сигаретной пачке, бесконечно жевание жвачки с сильным ароматом. Если вы узнаете, что сын или дочь курят, постарайтесь воздержаться от агрессии и наказаний в пользу мотивации и общения – это более сложный и долгий путь, но он позволит сохранить доверие и контакт с ребенком.

**Как отучить курить сына или дочь?**

Отучить ребенка можно и от сигарет, и от травки, но не стоит рассчитывать, что это удастся за пару дней. Вам потребуется терпение, доброта и готовность трудится вместе:   
• Разговаривайте с ребенком. Дайте ему понять, что вы огорчены и обеспокоены, но воздержитесь от давления, нотаций или запугивания.

• Расскажите, что мнимый крутой имидж с сигареткой не актуален, даже если весь класс «дымит»; что сейчас в моде другое - здоровье, спорт, активность, успешность и т.п. Девочку можно мотивировать тем, что курение портит внешний вид, зубы, волосы.   
• Общайтесь с ним на равных, как с взрослым, выясните, что дает ему курение, почему он взялся за сигареты.

• Загрузите его интересными занятиями: танцы, спорт, творчество и т.д. Новая обстановка, новые впечатления, новые цели – все это поможет ребенку справиться с зависимостью.   
• Продолжайте проверять, не вернулся ли он к вредной привычке. Любой курильщик подтвердит: бросить курить не так сложно, как не начать снова.