**Как помочь ребенку бросить курить**

Итак, то, чего вы так опасались, случилось. Ваш ребенок признался, что он курит.

И это не единственная сигарета за углом, а уже сформировавшаяся привычка. Как помочь подростку бросить курить?

**Только спокойствие**

Крики, ругань или наказание делу не помогут. Психика подростка **очень ранима**, и вы можете лишиться доверия в отношениях с ребенком. Или даже заставить действовать его наперекор вашим требованиям.

Соберите **всю необходимую информацию** о вреде курения и спокойно поговорите с подростком.

**Выясните**, почему он начал курить, чем ему нравится и не нравится его новая привычка.

Честно расскажите, что его ожидает в будущем, если он продолжит курить. И обозначьте свое отношение к ситуации: вам не нравится, что подросток курит, но он сам, отдельно от его привычки — **по-прежнему ваш любимый** ребенок, которому вы всегда поможете.

**Будьте честными**

Правда, в этой ситуации есть одно «но»: если вы курите сами, этот разговор не принесет никакой пользы. Дети и подростки судят родителей [не по словам, а по делам](http://www.takzdorovo.ru/deti/primernoe-povedenie/). Ваш ребенок наблюдал за вами всю жизнь, и теперь для него сигарета в руках — абсолютная норма.

Позиция «пусть курит — зато не пьет и не колется» в корне не верна. Ведь привыкание к одному наркотику [может повлечь за собой](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/zavisimost-ot-alkogolya-i-narkotikov-faktory-riska-razvitiya-u-podrostkov/) и увлечение другими. А последствия вреда, который никотин наносит формирующемуся организму, придется расхлебывать не вам, а вашему ребенку несколько лет спустя – и, возможно, всю жизнь.

**Начинаем действовать**

Зависимость от табака у подростка вырабатывается быстро, а проходит тяжело. Поэтому стоит **запастись терпением**: за пять минут ничего не получится.

Решите с ребенком, **почему** он хочет отказаться от курения. Возможность сэкономить деньги или стать похожим на любимого героя фильма, бросившего курить, станет неплохим стимулом. Объясните дочери, что у курящих женщин [быстро старится кожа](http://www.takzdorovo.ru/privychki/tolko-pravda/chto-delaet-s-kozhej-kurenie/) и портятся волосы. А сыну — что из-за табака он скоро не сможет гонять на любимом велосипеде так же, как его некурящие приятели.

**За компанию**

Выясните, нет ли у вашего сына или дочери приятелей, которые уже бросили курить или собираются это сделать. [За компанию](http://www.takzdorovo.ru/privychki/brosat-kurit-legche-vsej-semej) многое получается намного легче.

Маленькое отступление для курящих родителей: ваш закуривший «малыш» может стать отличным поводом **бросить и вам**. Тем более, подростки падки на всевозможные соревнования. Стимул «не курить дольше, чем папа» тоже подойдет. Главное, чтобы ваше желание расстаться с привычки стало искренним: честно признайтесь подростку, что вам тоже нелегко расставаться с привычкой, и не покуривайте тайком — ребенок быстро вас раскусит и поймет, что курить можно и скрытно.

**День отказа от курения**

Если решение принято, то бросить курить надо сразу — **в один день**. Заместитель директора НИИ пульмонологии ФМБА России Галина Сахарова [советует](http://www.takzdorovo.ru/privychki/kak-brosit-kurit) определить торжественную дату, которая поделит жизнь на две части — недолгий стаж курильщика и долгие годы здоровой и счастливой жизни.

Придумайте какой-нибудь **ритуал для последней сигареты**. Лучше, если днем отказа от курения будет выходной. Вы сможете бросить все дела и совершить семейную вылазку на природу: новые впечатление и общество родителей помогут подростку перенести «ломку» первого дня гораздо легче.

**Выбросите** все пепельницы и сигаретные заначки. **Перестирайте** одежду вашего ребенка, чтобы запах дыма от нее не напоминал о вредной привычке. А, если у вас есть родственники или друзья, которые успешно бросили курить, пригласите их в гости и попросите ненавязчиво рассказать вашему ребенку о том, как проходил процесс расставания с сигаретой.

**Меняем режим**

Приготовьте для ребенка **морковные палочки, тарелки с фруктами и сухофруктами** — ему обязательно захочется «заесть» желание покурить. Объясните, что конфетки и чипсы для этой процедуры непригодны и вредны для фигуры.

Постройте режим дня подростка таким образом, чтобы у него **не оставалось времени для безделья**: дайте ему дополнительные поручения, предложите взять на себя часть «взрослых» обязанностей в семье. Это позволит ребенку почувствовать свою значительность и без внешнего атрибута — сигареты.

Желательно, чтобы он **ложился спать вовремя и побольше бывал на воздухе днем** — это поможет организму быстрее адаптироваться к отсутствию привычной никотиновой подпитки.

Хорошая идея — вместо курения начать [заниматься спортом](http://www.takzdorovo.ru/privychki/begom-ot-sigarety). Активное движение позволяет вырабатывать организму те же [гормоны удовольствия](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/gormony-udovolstviya-kak-oni-rabotaut/), что и табак. Поддержите подростка в его начинании и даже составьте ему компанию. Ведь и вам дополнительное движение не повредит. Особенно, если вы тоже отказались от табака.

**На будущее**

Молодому организму требуется **3–4 месяца**, чтобы полностью избавиться от привычки к табаку. Приготовьтесь к тому, что у подростка появятся приступы раздражительности, плаксивость, снизятся отметки в школе — дело того стоит. Научите его справляться со стрессами и получать удовольствие безвредными способами. Постоянно подчеркивайте, что вы очень гордитесь тем, что у вашего сына или дочери хватило силы воли отказаться от сигареты.

Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этом момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи.

 Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определят оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью. Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

Составитель: педагог-психолог Скляр О.Ю.