

## **Советы психолога для родителей Как помочь подростку бросить курить**

В нашем колледже реализуется программа «ЭПЭК — территория здорового образа жизни». Нам важно, какими будут наши выпускники. Ведь уже не секрет, что работодатель ценит работников, придерживающихся принципов ЗОЖ.

Педагогический коллектив активно формирует у студентов принципы здорового образа жизни: лекции и тренинги, анкетирование и индивидуальные беседы, спортивные мероприятия, работа кружков и секций, акции и рейды.

Но только вместе с родителями мы можем добиться успеха.

Огромное количество людей начинают курить именно в подростковом возрасте. Если вовремя не объяснить подростку весь вред курения, то эта шалость может перерасти в привычку, избавиться от которой будет крайне сложно. Подросток курит, что делать? Именно эта мысль возникает у родителей, когда они узнают о курении своего ребенка. Все взрослые должны думать о том, как помочь подростку бросить курить, и при этом не нанести психологическую травму.

Прежде всего нужно выяснить, по какой причине ребенок начал курить. Причин может быть много: желание казаться старше, привлечь к себе внимание, способ самоутвердиться, любопытство. После того, как причина начала курения выяснена, взрослым необходимо объяснить весь вред, который приносит курение.

Девочке можно сказать, что от этого быстрее стареет кожа и плохо растут волосы. Мальчику можно объяснить то, что он скоро не сможет играть в футбол, так как у него появится одышка.

Ни в коем случае подростка не следует ругать. Это может нанести ему психологические травмы, от которых он будет страдать на протяжении всей жизни.

Также следует рассказать о серьезных болезнях, которые вызывает курение. Необходимо сделать уклон на то, что эти болезни могут проявиться в более зрелом возрасте. Еще не следует забывать и о финансовой стороне. Родители обычно дают детям карманные деньги в виде небольшой суммы. Скорее всего большая часть этой суммы уходит именно на покупку сигарет. Желательно привести в пример какую-нибудь знаменитую личность, которая смогла пересилить себя и отказаться от курения. У подростка должно появиться желание отказаться от этой пагубной привычки. Необходимо рассказать ребенку, что после отказа от курения у него может появиться ломка, желание курить будет усиливаться.

В этот момент важно объяснить ребенку, что если он сейчас пересилит себя, то сможет навсегда отказаться от курения. Необходимо дать понять ему, что если он сможет бросить курить, то родители будут им очень гордиться. Он сможет доказать окружающим, что он смог решить проблему с курением. Ведь далеко не все взрослые могут бросить курить.

Если родители сами зависимы от этой пагубной привычки, то скорее всего ребенку будет сложно отказаться от курения. Когда подросток видит, как родители курят, то для него это автоматически считается нормой. Чтобы отучить своего ребенка от курения, родителям тоже придется избавиться от вредной привычки.

Если подросток занимается спортом, то родителям необходимо поощрять его увлечения и хвалить его за это. Если ребенок нигде не занимается, то взрослым следует заинтересовать его каким-нибудь видом спорта. Например, можно записать на плавание или футбол.

Взрослые должны оговорить со своим ребенком тот день, когда он бросит курить. В этот день желательно занять его каким-нибудь делом, чтобы у него не возникали мысли о курении. Всей семьей можно выехать на природу, и как следует отдохнуть.

В случае, если ребенок курит для того, чтобы самоутвердиться, родителям необходимо предложить ему иной способ, в котором нет места курению. Необходимо придумать ребенку новое расписание дня, в котором нет места безделью и курению.

Если подросток сможет продержаться 3-4 месяца без курения, то скорее всего он больше не будет курить. Родителям необходимо быть готовыми к тому, что в это время их ребенок будет вредничать, выводить окружающих. Возможно, у него даже снизится успеваемость.

Но главное не давить на ребенка, не ругать его.

Хорошо будет, если родители предложат ребенку заменить сигареты какой-либо едой, но она должна быть полезной. Отлично подойдут свежие или сушеные фрукты. Это не только снизит ломку, которая не будет давать ему покоя, но и принесет пользу растущему организму.

**Родители должны постоянно повторять своему ребенку, что они верят в него и гордятся им.**