**Что делать, если ребенок закурил?**



        Если ребенок уличен в курении, то можно быть уверенным - это далеко не первая его сигарета, что бы он ни говорил.

        Запретить подростку курить, наказаниями и скандалами не получится, вся надежда на его собственный здравый смысл и генетическую устойчивость к наркотическим веществам. Но, к сожалению, оба эти фактора начинают действовать в полной мере только во взрослом состоянии, а вред ребенок наносит себе с первой же сигаретой и совершенно неосознанно. Важно понимать, что дети начинают курить не родителям назло, а потому, что сами не справились со своими проблемами, и грамотно помочь им было некому. Что случилось — то случилось, но, возможно, еще не упущено время, чтобы оградить его от алкоголя и наркотиков, т.е. самое важное грубыми окриками не оттолкнуть ребенка от себя. Стоит попытаться понять, какие проблемы мучают ребенка, а не кричать на него, лишать карманных денег и запрещать встречаться с друзьями. Может быть, даже лучше поинтересоваться, какие сигареты он курит, сколько штук в день, как давно, хочет ли бросить, и чем вы можете ему помочь.

        При уличении в курении ребенка необходимо родителям и педагогам постараться сдерживать свои эмоции, не ругать ребенка, но и не скрывать, что расстроены, и вам это далеко небезразлично. Если в семье есть человек, отношения с которым у ребенка в данный момент лучше, чем с родителями, и который имеет авторитет, можно попросить его прояснить ситуацию, по-дружески пообщавшись с ребенком. Убедитесь, что ребенок действительно знает реальные причины, почему курение наносит вред организму, какой именно вред. Если не знает, спокойно объясните ему, но не пугайте, укажите лишний раз на индивидуальность реакции каждого организма, напомните, что «яд — не вещество, а доза» (это сказал еще Парацельс). Т.е. любым способом давайте понять, что исправить такую ситуацию можно, но под силу это только ему самому, нужно лишь понять, что для него более важно (имидж сейчас или здоровье потом). Так или иначе, эта неприятность — не повод воспитывать в ребенке комплекс вины, делать его пребывание дома невыносимым из-за постоянных нотаций и поучений. Не забывайте, что подростку особенно необходим дом со спокойной обстановкой, уважительным и доверительным отношением к нему родителей.

        Помощь в борьбе с табакокурением у детей можно получить у врачей, занимающихся лечением табачной зависимости.