**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ**

Многие из нас в детстве сталкивались с такой ситуацией. Ребята во дворе предлагают затянуться. Мы отказываемся, тогда они начинают дразнить и подначивать: «Боишься? Слабак!». К такому подростка следует подготовить заранее. Психологи советуют построить отказ по следующей схеме: отказ — аргумент — встречное предложение. Вот примеры аргументов: «Нет уж, спасибо, у меня на табачный дым аллергия». Или: «Я пробовал, мне не поправилось». Встречное предложение переводит разговор в другое русло: «Пойдем покатаемся на велосипеде» или «А ты сможешь восемь раз подтянуться на турнике?».

**Что делать, если вы подозреваете, что ваш ребенок всё-таки курит?**

Прежде чем вызвать его на серьезный разговор, надо к этому не менее серьезно подготовиться, проанализировать, что именно дает вашему сыну или дочери курение. Может быть, это «эксперимент» и подростку просто интересно, какие ощущения возникнут при затяжке. Тогда контролировать его следует мягко — увлечение пройдет само собой. Случай, когда курение — один из способов выражения протеста против родительского гнета, более сложный. Ваш ребенок вырос, у него появились потребности быть самостоятельным и независимым. Пожалуй, следует расширить права подростка, не забывая при этом о его обязанностях.

Наконец, самый распространенный случай — когда закуривший стремится войти в «крутую компанию», стать своим. Родителям сначала следует осторожно узнать, курят ли его одноклассники. В применении «драконовских мер» — переводе в другую школу или лишении карманных денет нет нужды, ведь сигареты можно обменять на вещи, «стрельнуть» у приятелей.

Перед серьезным разговором важно восстановить доверие, не акцентируя внимание на проблеме курения. Ничто так не сближает, как совместные занятия спортом. Допустим, на утренней пробежке вы как бы между прочим намекнете ребенку: «Что-то у тебя с дыхалкой... Смотри, как запыхался!». Спорт — отличная профилактика курения. Достаточно пару раз подбодрить спортсмена фразой: «Смотри-ка, бросил курить и подтягиваться стал лучше!» — как желание затянуться еще раз не наступит.

Начинать разговор словами: «Ты еще мал курить» или «Курить нельзя, это вредно для здоровья», — значит заранее обрекать себя на провал. А вот фраза «Можно ли с тобой серьезно поговорить?» — будет воспринята благожелательно, ведь у ребенка спрашивают разрешения, что автоматически ставит его на одну ступеньку со взрослым. Важно дать возможность подростку самому принять решение. Например, говорим: «Кури, но знай, что тебя ждет...» И далее перечисляем все последствия, которые произведут на ваше чадо наибольшее впечатление: и про кислородное голодание развивающегося мозга, что, конечно, не приведет к успехам в учебе, и про несовместимость курения и достижений в спорте... Девочкам — о маловесных и слабеньких детях, которые рождаются у курящих мам. Подросток, которому самому позволили принять решение, сделает правильный выбор.

Но лишь болезнями ребенка не запугаешь — для него это абстракция. Оказаться несостоятельным перед друзьями, противоположным полом — вот чего он действительно боится. На этом и надо играть! Курение плохо сказывается на состоянии кожи — девочки-курильщицы рискуют приобрести преждевременные морщины. Табачный дым негативно влияет на голосовые связки — будущим звездам эстрады курение противопоказано. То же касается спортсменов.

Подготовка к расставанию с сигаретой может занять две недели, а то и месяц. Важно, чтобы этот день выпал на выходные или каникулы, когда нет стрессов. Удобно воспользоваться и болезнью ребенка — с больным горлом, например, курить не захочется. Когда час пробил, бросаем резко. Все, кто постепенно пытался ограничивать количество выкуренных сигарет, терпели фиаско. Для расслабления вместо табака предлагаем шоколад, жевательную резинку. И, конечно, — побольше свежего воздуха. У курильщика всё бронхолегочное дерево забито табачным дегтем. Чем больше и активнее человек дышит свежим воздухом, тем быстрее оно очищается.