

Что делать, если вы подозреваете, что ваш ребенок начал курить?

Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Если вы уловили подозрительный запах, это еще не означает, что теперь ваш ребенок стал курильщиком. Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли вы справиться с ситуацией или вам необходима помощь. И постарайтесь с первых минут стать для своего ребенка не врагом, от которого нужно скрываться, а союзником, который поможет справиться с надвигающейся бедой.

Сохраняйте доверие. Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику. Будет лучше, если вы сможете поговорить со своим ребенком на равных, обратиться к взрослой части его личности.

Оказывайте моральную поддержку. “Мне не нравится то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу помочь”, – вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним ни произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом, получить внимание и поддержку. Оставайтесь открытыми для своего ребенка. Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий и еще помните, что сильнее всего на вашего ребенка будет действовать ваш собственный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым сомнительным вещам, например, табаку, алкоголю. Будьте уверены, дети видят, как вы справляетесь с собственными зависимостями.

Обращайтесь к специалисту. Если вы убедились, что у подростка еще не выработалась зависимость, можно начать с психолога, которому вы доверяете. Стоит обсудить, какое поведение взрослого может помочь преодолеть кризис, а какое, наоборот, лишь будет способствовать. Если вы почувствуете, что у вашего ребенка уже сформировалась стойкая зависимость, не теряйте времени – обращайтесь к наркологу. Но для того, чтобы помощь нарколога была эффективной, необходимо искреннее желание самого подростка освободиться от зависимости. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребенка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий.

Психолог Е.И.Буглак

