

## **Что делать, если Ваш ребёнок курит?**

### **Родителям отвечает психолог:**

Обнаружив пачку сигарет в кармане сына или дочери, не впадайте в панику. Подумайте, как отвлечь его от дурной привычки. Вот несколько «работающих» способов.

- Придется идти на жертвы. Лучший способ - отказаться от курения всем членам семьи или хотя бы дымить вне дома. При исследовании проблемы распространенности курения обнаружено, что очень редко можно встретить некурящего мальчика-подростка в курящей семье, а также курящую девочку-подростка в некурящей семье.

- Не можете бросить курить, хотя бы честно в этом ребенку признайтесь. Мол, дурак я, силы воли не хватает, а ты-то парень с характером, у тебя должно получиться...

- Подростки обожают экстремальные виды спорта. Катание на роликах, прыжки с парашютом, в конечном счете, все это менее опасно, чем табачная зависимость. Дайте ребенку поэкспериментировать, подтолкните его в какую-нибудь секцию.

- Для девочек в этом возрасте внешность это все. «Милая моя, если хочешь - кури. В конце концов, не в мальчиках счастье. Ну и что, что зубы станут желтые, кожа позеленеет, а запах изо рта не перебьет даже французский парфюм!»

- Заключите с ребенком пари. Спорим, что у тебя не хватит духу отказаться от курения на пол года? Выиграешь - получишь велосипед (пару новых дисков, право приходить домой на час позже).

- Научите ребенка противостоять соблазнам, один из лучших способов - карманные деньги. Выделяйте на неделю так называемую родительскую стипендию. Пусть он сам планирует траты и поймет, какую брешь в его бюджете образует лишняя пачка сигарет.

Чтобы предупредить курение подростков, необходимо способствовать повышению самооценки и самооценки его личности. Для этого обязательно помогите расширить круг общения со сверстниками, особенно некурящими. Ограничьте общение со сверстниками, которые снижают его самооценку, например, критикуют, унижают.

Помогите подростку стать интересной личностью. Для этого подросток должен многому научиться, многое знать и уметь. В этом случае ему будет интересно общаться с другими сверстниками (есть о чем рассказать, есть что показать). Поощряйте и способствуйте посещению кружков, секций, включать в общественную и творческую деятельность.

## **Что вы делаете, чтобы уберечь вашего ребенка от курения?**

### **На вопрос отвечают родители:**

- Привожу отрицательные примеры негативного жизненного опыта курящих людей и положительный пример некурящих.

- Объясняю вред, сам бросил курить. Разговариваем о вреде курения.

- Провожу профилактические беседы, обращаю внимание на социальную рекламу.

- Не курю сама. Очень часто беседуем с ней на тему здорового образа жизни, материнства, сохранения молодости и привлекательности.

- Стараемся разговаривать на эту тему, обращаем внимание на изменения в организме, связанные с курением, говорим о последствиях курения. Беседую, стараюсь занять делом.

- Пытаюсь убедить всеми возможными и невозможными средствами, ругаюсь, возмущаюсь, злюсь и т. д.

- В семье введен здоровый образ жизни.

- Стараемся не курить в ее присутствии. Осуждаем курение, хвалим ребенка за его некурение.

### **Нам интересно ваше мнение:**

**«А что делаете вы, чтобы уберечь вашего ребенка от курения?»**

