

Памятка для родителей о курении

ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК КУРИТ

1. Успокойтесь, гнев никогда не помогает решать проблемы.
2. Неэффективно прибегать к скандалу и наказанию: это может озлобить подростка и подорвать доверительность в отношениях.
3. Спокойно обсудите с ним возникшую проблему, скажите, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией.
4. Нельзя запугивать или предоставлять ему недостоверную информацию.
5. Четко заявите свою позицию относительно курения, не отвергая при этом самого ребенка и не отказывая ему в понимании и поддержке

ЧТО НАДО ЗНАТЬ, В ЧЕМ СЛЕДУЕТ РАЗОБРАТЬСЯ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК НЕ КУРИЛ?

1. Табакокурение – это проблема.

Часто родители думают: «покуривает – плохо, но не пьет и не колется.

Курить пробуют все, но поругать, конечно, нужно.

Важно осознать, что табакокурение серьезная проблема.

2. Мы не курим.

Если мы хотим чтобы ребенок не курил, тогда и сами не должны этого делать.

С детства ребенок берет за образец поведение значимых взрослых и с возрастом начинает вести себя по усвоенной модели. Если ребенок видит вас курящим и слышит, что курить нельзя, он скорее последует вашему примеру, чем прислушается к словам.

3. Уважение к некурящим.

А) не пытайтесь скрывать свою привычку, у подростков обоняние острее, желаемого эффекта это не даст, но может подорвать доверие подростка к вам и даст плохой пример: если куришь, то надо просто скрывать это от взрослых – и никаких проблем

Честно поговорите с подростком, признайте наличие у себя пагубного

пристрастия, а старшему подростку расскажите, как вы начали курить, объясните, что хотели бросить и даже пробовали, но это оказалось очень сложной задачей.

Б) Курящий член семьи должен уважительно относиться к остальным, не при каких обстоятельствах не позволять себе курить дома, в обществе некурящих, заставляя их дышать дымом, курить только в отведенных для этого местах и т.д. Такое поведение показывает подростку, что некурение – нормальное поведение человека, а курение накладывает определенные ограничения и курильщики не хозяева положения.

4. Поговорите со своим ребенком.

Беседовать о курении нужно, но соблюдая при этом некоторые условия.

- Разговор должен проходить в доверительной обстановке, обязательно на равных.

- Нельзя доминировать в разговоре, навязывая свою точку зрения.

- Нужно выяснить знания ребенка по проблеме и его отношение к ней и на этой основе строить дальнейший разговор.

- Таких бесед не должно быть слишком много, нельзя постоянно и по любому случаю говорить о вреде курения.

ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ПОДРОСТКИ КУРЯТ и ВАШИ ДЕЙСТВИЯ.

1. Причина **ИЗ ЛЮБОПЫТСТВА.**

Действия взрослого: Постарайтесь расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные для него и доступные ему.

2. Причина **ЧТОБЫ КАЗАТЬСЯ ВЗРОСЛЕЕ.**

Действия взрослого: Подростка может не удовлетворять статус в семье – он уже вырос, а к нему относятся, как к ребенку. Скорректируйте свое отношение – подросток должен иметь обязанности в семье, нести ответственность за их выполнение

3. Причина **ПОДРАЖАЯ МОДЕ.**

Действия взрослого: Обсудите с подростком рекламу, научите его

критически относиться к получаемой информации.

4. Причина **ЗА КОМПАНИЮ.**

Действия взрослого: Научите его самостоятельному мышлению, приучите нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой.

