



Ребёнок не закурит,
если...

- Могут ли родители что-нибудь сделать, чтобы ребёнок не начал курить ещё в школе?



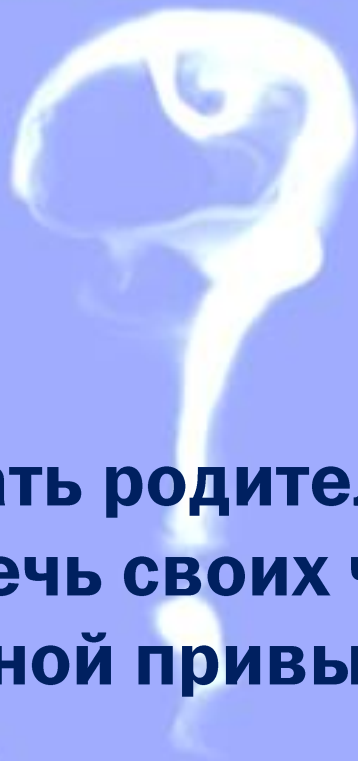
МОГУТ!

Подростка трудно напугать печальными последствиями курения.

- **Страшилки про инфаркты, ранние морщины и половое бессилие – для него пустой звук.**
- **Каждая клеточка молодого здорового тела поёт и радуется жизни, и кажется, что так будет всегда.**



- **Что же делать родителям, чтобы уберечь своих чад от губительной привычки?**



**Ребёнок не закурит,
ЕСЛИ
вы считаетесь
с ним, уважаете его
взгляды,
не подавляете его.**

- **Подросток начинает курить, чтобы продемонстрировать всему миру, что он уже вырос: общество позволяет курить взрослым, но не позволяет это делать детям.**



Курение для подростка – жест «Я теперь взрослый!».

- Психологи считают, что если родители не подавляют взрослеющего ребёнка, постепенно позволяют ему решать самостоятельно, с кем дружить, какую музыку слушать, какой моде следовать, у него не будет острой потребности доказывать свою взрослость с помощью сигареты.



**Ребёнок не закурит, ЕСЛИ
вы помогаете ему стать
хоть в чём-то более
компетентным, чем его
сверстники.**



- **Подростку очень важно иметь авторитет у окружающих его ребят.**
- **Часто он начинает курить, чтобы казаться в глазах своей компании человеком опытным и искушённым.**

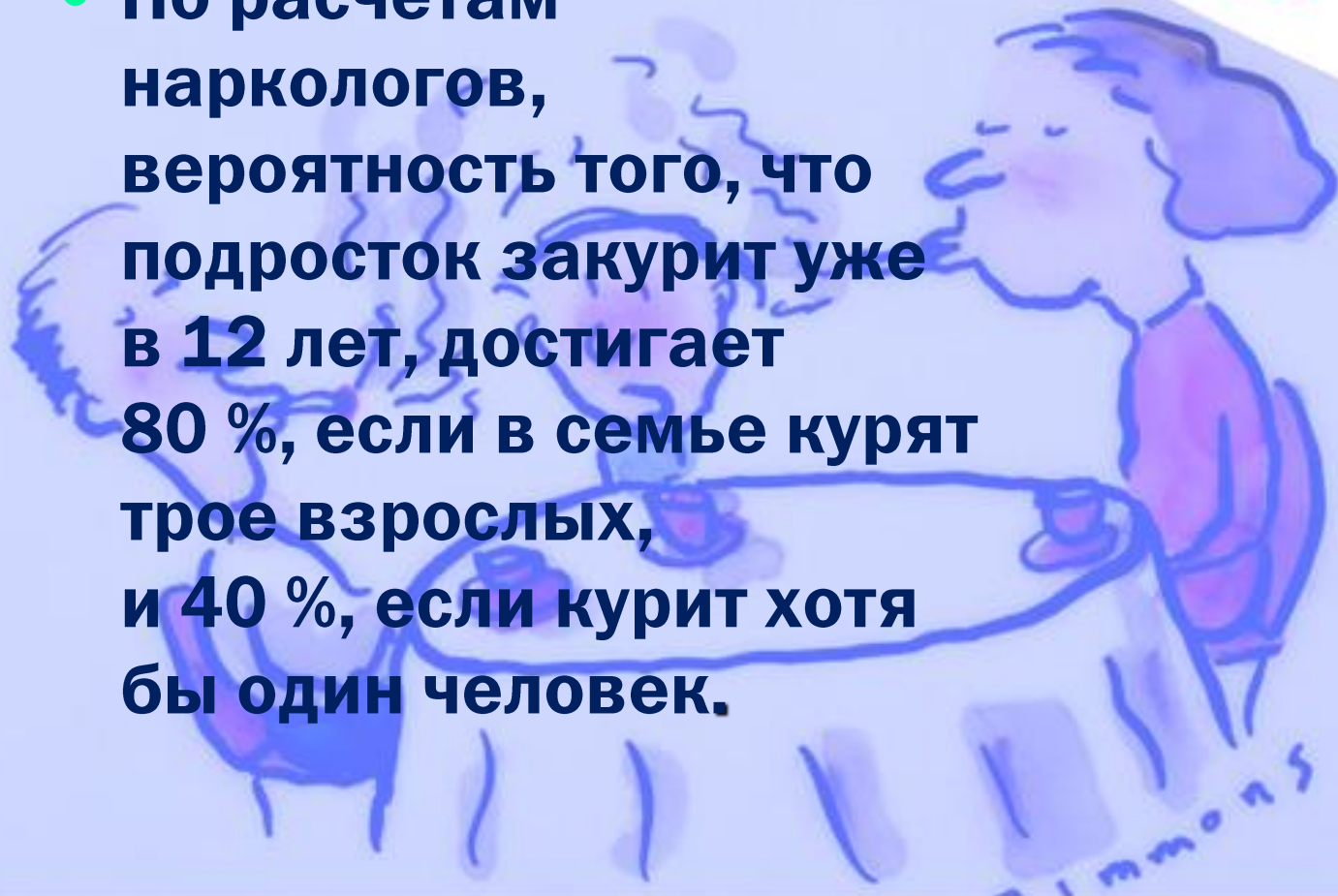
Знайте!

- Если у ребёнка есть какое-то увлечение, где он круче других – лучше одноклассников играет на гитаре, или катается на сноуборде, или разбирается в компьютерах, авторитет среди друзей ему и так обеспечен.
- И сигарета ему тогда не нужна.



Ребёнок не закурит, ЕСЛИ вы не курите сами.

- По расчётам наркологов, вероятность того, что подросток закурит уже в 12 лет, достигает 80 %, если в семье курят трое взрослых, и 40 %, если курит хотя бы один человек.



ПОДУМАЙТЕ!

- **Может, вы решитесь бросить курить ради того, чтобы ваш ребёнок не пристрастился к этой вредной привычке?**
- **Это будет очень сильный ход. Поверьте, ребёнок его оценит.**



Не можете бросить?

- **Объясните ребёнку, как глупо вы поступили, когда впервые закурили, как слабы вы теперь перед этой зависимостью и как много она вам приносит вреда.**
- **Ни в коем случае не вставайте в позу: «Я взрослый – мне можно, ты пока ребёнок, поэтому тебе нельзя».**

Этим вы только подтолкнёте ребёнка к курению.



**Ребёнок не закурит,
ЕСЛИ
вы объясните ему,
что курить
в цивилизованном
обществе не модно.**

- **И на самом деле это так.**

Сегодня престижные компании предпочитают нанимать на работу людей, не обременённых этой вредной привычкой: они не хотят, чтобы их сотрудник пропускал по болезни много рабочих дней, а то, что курящие болеют чаще, давно доказано.



Внушайте ребёнку!

- Некурящие люди – своеобразная элита общества, люди более высокой культуры и развитого интеллекта.

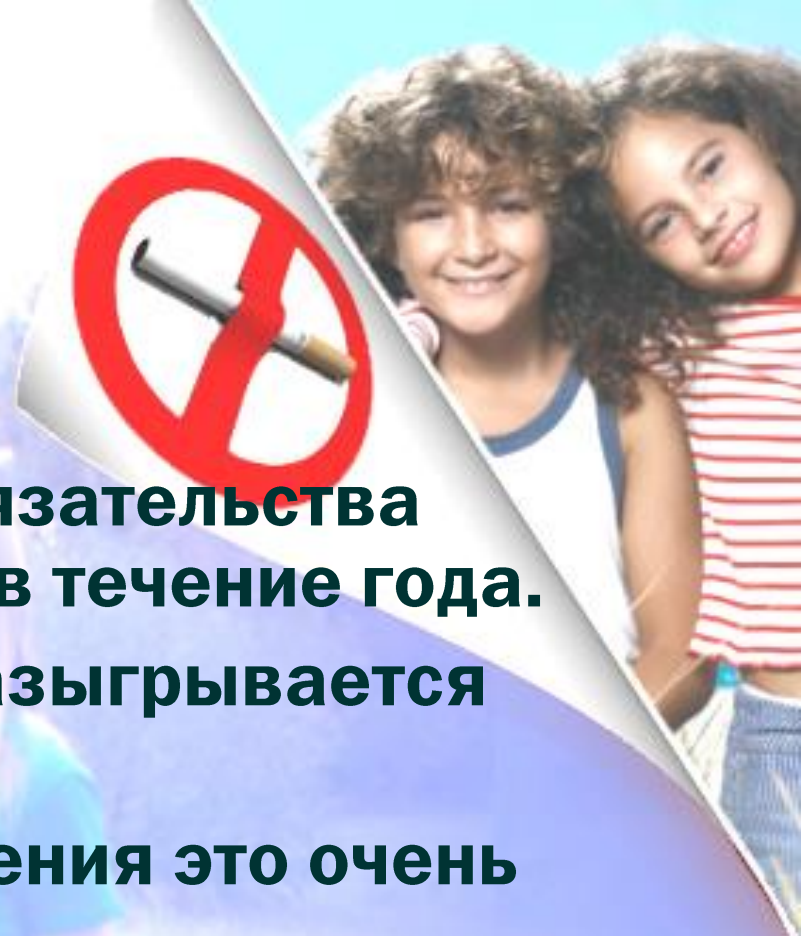



**Вместе подсчитайте,
сколько денег уходит
у курильщика в год
на сигареты и какие
полезные вещи на эти
деньги можно
приобрести.**



Из Европы к нам пришло новое движение.

- **Подростки подписывают обязательства не притрагиваться к табаку в течение года.**
- **Среди сдержавших слово разыгрывается денежный приз.**
- **С психологической точки зрения это очень действенный приём.**
- **В компании сверстников легче воздерживаться от курения, да и некому соблазнять, когда одноклассники тоже не курят.**



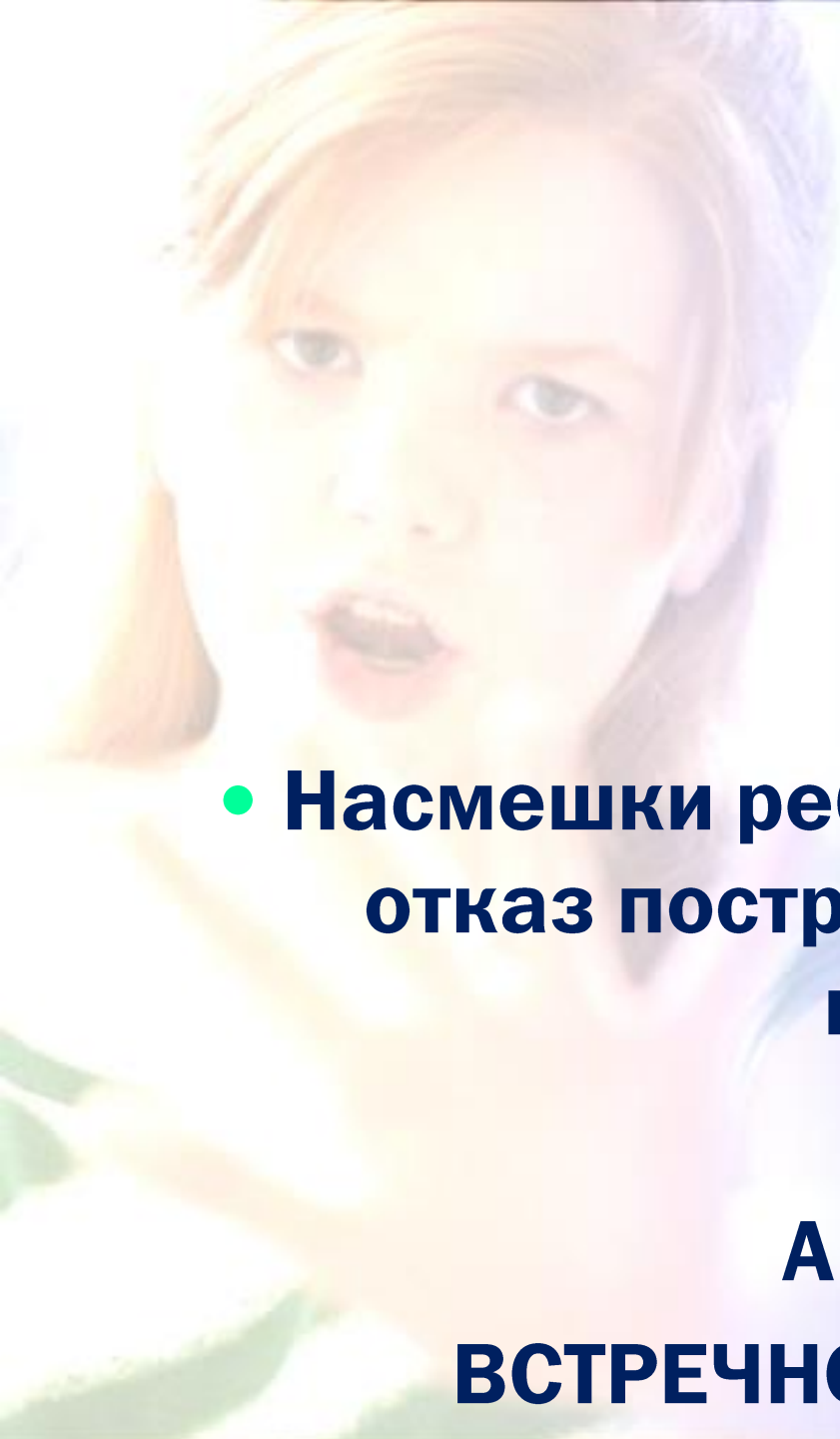


Если у вас нет возможности вовлечь в это движение класс вашего ребёнка, попробуйте подписать с ним индивидуальный договор: он не курит год, а вы за это в конце года подарите ему желанную вещь, которая стоит не меньше, чем он потратил бы за год на сигареты.

Подскажите, как отказаться от предложения закурить.

- **Алгоритм отказа нужно заранее проговорить, чтобы ребёнок не растерялся, когда во дворе ему предложат сигарету, чтобы он не боялся, что в случае отказа услышит насмешку: «Ты что, слабак?».**

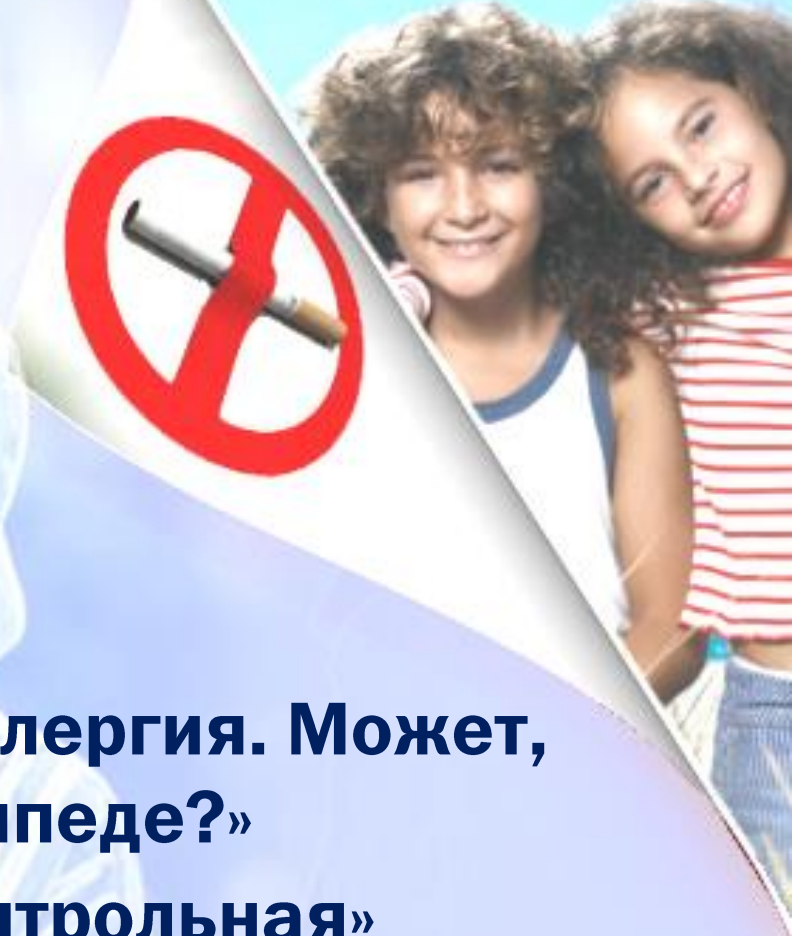




- **Насмешки ребёнок не услышит, если отказ построит так, как советуют психологи:
ОТКАЗ –
АРГУМЕНТ –
ВСТРЕЧНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ.**

Аргументы

- **«У меня на табачный дым аллергия. Может, лучше покатаемся на велосипеде?»**
- **«Я не буду, у меня завтра контрольная» (желание сохранить голову светлой).**
- **«Я уже пробовал, мне не понравилось. А ты можешь подтянуться на турнике 10 раз?» (отрицательный опыт).**



Встречное предложение

- Встречное предложение переводит разговор на другую тему и исключает насмешки, возможные в случае отказа закурить.
- Сделав встречное предложение, ваш ребёнок достойно выходит из сложной ситуации.



И з в е с т н о

- **Около 90 % взрослых курильщиков начинают регулярно курить в возрасте 15–20 лет.**

Именно у них отмечается выраженная табачная зависимость.



- **На всех этапах развития и обучения детей и подростков внимание этой сфере знаний должно уделяться не меньше, чем другим вопросам, поскольку невежество в гигиенических знаниях и навыках обходится каждому отдельному человеку и всему обществу намного дороже, чем незнания в других сферах.**



**Решить проблему
курения и уберечь
наших детей от этой
зависимости можно
общими усилиями
педагогов, родителей
и медработников.**





Спасибо за внимание!



Автор текстов Екатерина Олешкевич