

## Информация для родителей школьников

Как понять, что ваш ребенок начал курить? Как это предотвратить? Как поговорить с ним о курении?

№	Тезис	Выводы и действия
1	Скрывать от ребенка факт того, что кто-то из членов семьи курит, нельзя. Детям вообще нельзя лгать. Что касается запугивания ребенка страшными <u>последствиями курения</u> , то обычно это бессмысленно.	Для детей существует <b>сейчас</b> , а то, что будет через 10-20-30 лет, – для них только теория.
2	Говорить о будущем с подростками смысла не имеет. Если ребенок курит, уже болен – то это уже не будущее, а настоящее. Опыт показывает, что на ребенка воздействует только то, <b>что его интересует</b> .	Если ребенок занимается спортом, ему можно объяснить: будешь курить – <u>результаты будут хуже</u> . Девочке можно сказать: закуришь – <u>кожа испортится</u> , а зубы пожелтеют. Пугать последствиями, о которых он уже имеет представление, вполне имеет смысл. Единственное, что нужно помнить – на разных детей испуг действует по-разному. Если у ребенка повышенный уровень тревожности, то такое запугивание может привести к разным психологическим проблемам в будущем, да и гарантии того, что он не закурит – нет. Учитывайте индивидуальность ребенка.
3	Гораздо более эффективно говорить о преимуществах некурения, чем о недостатках курения. Кроме того, нужно разрушать <u>мифы о курении</u> .	К примеру, есть миф, который побуждает девочек курить. Он гласит: «Если куришь – будешь худой». Найдите пример полной курящей женщины, которую девочка знает, и объясните на этом примере, что курение не помогает сохранить стройность.
4	Дети закуривают по разным причинам: из любопытства, чтобы казаться взрослее, чтобы похвастаться перед друзьями... Все эти причины, кроме любопытства, говорят о какой-то <b>внутренней проблеме у ребенка</b> .	Опыт показывает, что даже специалист может повлиять на все, кроме любопытства. Да и не нужно на него влиять – ребенок должен быть любопытным! По статистике, те, кто закуривают из любопытства, обычно быстро бросают.
5	В общении с подростками надо учитывать несколько важных вещей. Во-первых, подростковому возрасту свойственны некоторая <u>агрессия и резкость</u> . Во-вторых, главными для подростка становятся не родители, а сверстники. Поэтому очень важно, чтобы у подростка была хорошая компания. В-третьих, необходимо, чтобы ребенок имел достаточно высокую самооценку, чтобы уметь сказать «нет» сверстникам	Постарайтесь вместе с ребенком найти ему хобби, которое будет занимать все его внимание и не оставит времени на курение. Только не надо реализовывать себя в ребенке, свои неудавшиеся опыты и отправлять его в ненавистную музыкальную школу, которую Вам в детстве не удалось закончить... Помогите ребёнку проявить свою индивидуальность, помогите ему найти дело по душе.

	(этому его нужно научить!), и немного свободного времени.	
	<p>Еще один совет: не стоит специально говорить о курении, акцентировать внимание на этой проблеме. Просто подмечайте ситуации, связанные с курением, и ненавязчиво используйте их, чтобы высказать свое мнение.</p> <p>Важно, чтобы ребёнок мог и хотел с вами поговорить, он должен знать, что, даже если он закурил, его не станут ругать, а поймут и помогут бросить.</p>	<p>Сейчас очень важно, чтобы <u>никто в семье не курил</u>. А если и курил, то не дома.</p> <p>Во-первых, ассоциирующийся с родителями запах дыма делает его приятным <u>уже с детства</u>.</p> <p>Во-вторых, для ребенка курение с младенчества становится нормой, если в семье <u>курит мама</u> (в такой семье ребенок закуривает в четыре раза чаще, чем в некурящей семье). А если курит отец – то в два раза. А когда Вы поймёте, что с ребенком уже будет можно общаться, то Вы вспомните все наши советы.</p>

***Каждый курильщик может позвонить по телефону 8-800-200-0-200 (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этот момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте и в течение 1–3 дней ему перезвонят. Информацию о последствиях курения можно всегда найти на сайте [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru). Все желающие бросить курить могут обратиться в школу, бросающих курить, адрес которой находится на сайте [www.profilaktika.ru](http://www.profilaktika.ru)***