

## **Памятка для родителей «Что делать, чтобы Ваш ребенок не начал курить»**

**Генетика** – не главная причина того, что дети курящих родителей предрасположены к никотину. Важнее то, что у них перед глазами родительский пример. Папа или мама могут регулярно повторять, что курить вредно, но грош цена этим словам, если дети регулярно видят их с сигаретой. С самого раннего возраста ребенок видит в доме красивые коробки сигарет, зажигалки, пепельницы. Он видит своих родителей и их гостей курящими и невольно привыкает к табачному дыму. Ребенок стремится подражать родителям, перенимает их реальное бытовое отношение к курению, которое не соответствует словам о вредности этой привычки. Бессознательно девочка будет воспринимать как атрибут элегантности, если курит мама, мальчик мужественности, если дымит отец. Если вы не хотите, чтобы подросток закурил, старайтесь, чтобы с детства у него не было положительных ассоциаций с курением. Родители нередко не осознают своего «вклада» в приобщение детей к курению и другим вредным привычкам.

В 13-15 лет подросткам интереснее общаться с ровесниками. Если в компании «модно» курить, то ребенок тоже закурит, ведь в этом возрасте ему важно быть похожим на всех в выбранной им группе. «Группа риска» – это дети из благополучных семей, но предоставленные сами себе. Никто не контролирует, с кем они общаются в школе, на что тратят свободное время и карманные деньги. Вот они и начинают курить за компанию. А так как подросток еще ни на чем не обжигался, ему не страшно экспериментировать на себе, пробовать любые опасные вещи. Подросток начинает курить, чтобы продемонстрировать всему миру, что он уже вырос: ведь общество разрешает курить взрослым, но не позволяет это делать детям. Курение для подростка – жест: «Я теперь взрослый!». Психологи считают, что если родители не подавляют взрослеющего ребенка, постепенно позволяют ему все больше и больше вопросов решать самостоятельно: с кем дружить, какую музыку слушать, какой моде следовать, у него не будет острой потребности доказать свою взрослость с помощью сигареты.

### **Рекомендации**

В первую очередь между родителями и ребенком должны выстроиться доверительные отношения. Несмотря на занятость и усталость после работы, необходимо ежедневно общаться с ребенком, так как общение – это основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с родителями заставляет ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют ребенку?

Попробуйте побеседовать с ребенком о вредном воздействии табака на растущий организм. Избегайте при этом прямых нравоучений и запретов, используйте учебные пособия и другую литературу на эту тему.

Постарайтесь выслушивать друг друга, а именно точку зрения ребенка, не подвергать ее жесткой критике. Старайтесь в том или ином случае поставить себя на его место с целью понять его позицию, так как подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не понимал. Важно дать понять ребенку, что он может обратиться к Вам в любой момент, когда это

действительно необходимо. Такое поведение с Вашей стороны позволит почувствовать подростку Вашу заинтересованность в его судьбе. По возможности старайтесь как можно больше проводить времени с ребенком.

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, иным способом устраивать с ребенком совместный досуг. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от вредных привычек.

Помните, что Ваш ребенок уникален. При этом любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Помогайте своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. В случае возникновения конфликтной ситуации не кричите, постарайтесь разговаривать с ним в спокойном тоне, объяснить неправоту его действий (поступков) их последствия (можно привести примеры из жизненного опыта). Избегайте насмешливого или снисходительного тона.

Родителям необходимо использовать любую жизненную ситуацию, чтобы показать свое отношение к курению. Любую историю, увиденную по телевидению или услышанную по радио, из которой явно видно, что курение приносит вред, прокомментируйте, расставьте акценты. Это только кажется, что дети не воспринимают то, что про них говорят. На самом деле все услышанное накапливается у них в голове, как разрозненные кусочки мозаики, а потом из этих кусочков складывается единая картина – точка зрения.

Подростку очень важно иметь авторитет у окружающих ребят. Часто он начинает курить, чтобы казаться в глазах своей компании человеком искушенным и опытным. Но если у него есть какое-то увлечение, где он лучше других – лучше одноклассников играет на гитаре или разбирается в компьютерах – авторитет среди друзей ему и так обеспечен. И тогда не нужна сигарета. Попросите Вашего ребенка рассказать, как он будет отвечать, как поступать, если старшеклассники, друзья или взрослые будут предлагать ему сигареты. Подскажите свои варианты отказа, а также посоветуйте, как можно избежать этих ситуаций.

У ребенка, в семье которого курит один из родителей, больше шансов пристраститься к этой пагубной привычке, чем у детей некурящих родителей. По возможности не курите в том помещении, в котором находится ваш ребенок, так как табачный дым отрицательно влияет на его здоровье. Обсудите, как правильно надо поступать, если ваш ребенок находится в помещении, в котором курят взрослые – знакомые или незнакомые.

Объясните, как глупо вы поступили, когда впервые закурили, как слабы вы теперь перед этой зависимостью и как много она приносит вреда. И ни в коем случае не вставляйте в позу: «Я взрослый – поэтому мне можно, ты ребенок – тебе нельзя». Психологи считают, что так вы только подтолкнете подростка к курению.

Подумайте, может, Вы решитесь бросить курить ради того, чтобы ребенок не начал курить? Это будет сильный ход, подросток его оценит.

Помните – курение табака опасно для здоровья взрослого человека, а для организма ребенка эта опасность возрастает в несколько раз.