

Ваш ребенок пришел из школы, а вы почувствовали, что от него пахнет сигаретным дымом?

Возможно, ваш ребенок стоял рядом с друзьями, которые курят. Много детей пробуют сигарету, но не продолжают и не курят регулярно впоследствии. **Или вы обнаружили у него пачку сигарет?** Такое случается нередко, особенно когда дети достигают подросткового возраста. Как реагировать на то, что ребенок иногда курит? Как объяснить своему ребенку, что это того не стоит?

Часто ребенок начинает курить в компании своих друзей. Прежде всего, не стоит кричать или просить ребенка прекратить курение; угрожать, что иначе он не сможет поехать отдохнуть летом с семьей, поехать с друзьями на дачу или купить себе компьютерную игру. Это не слишком действенный способ. Лучше начать свою беседу не с крика или другой эмоциональной реакции, а с того, чтобы выяснить, почему **ваш ребенок начал курить и почему это для него так привлекательно?**



Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить, и постараться нейтрализовать причины.

Причины

Действия

Из любопытства

Постараться расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные и доступные подростку.

Чтобы казаться взрослее

Подростка может не удовлетворять статус в семье: он уже вырос, а к нему относятся, как к ребенку. Подкорректируйте свое отношение, подросток должен иметь обязанности в семье, нести ответственность за их выполнение. Кроме этого, подросток должен получить больше свобод по сравнению с ребенком.

Подражая моде

Моду на курение во многом формирует реклама. В ней образ курящего весьма привлекателен. Обсудите с подростком рекламу, научите его критично относиться к получаемой извне информации, расскажите, что во многих развитых странах курение не является модным, а курящие имеют ограничения в правах.

За компанию

Оградить вашего ребенка от компаний, подающих нежелательный пример, нереально, зато вы можете научить ребенка самостоятельному мышлению, приучить нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой.



Фразы, которые не стоит произносить в разговоре с подростками

Реплика

Реакция

Ты еще мал курить!

Отлично, как только вырасту... Хотя я уже взрослый.

Чтоб я не видел тебя с сигаретой!

Нет проблем, буду курить в более приятной компании.

Курят только глупые люди.

Может, твой дядя Петя и глупый, а я знаю много отличных ребят, и все они курят.

Не смей курить!!!

Не смейте мне приказывать!!!

Увижу с сигаретой – выгоню из дома!

Какая ерунда. Любопытно на это посмотреть.

Сигарета – это яд. Капля никотина убивает лошадь.

Это банально, к тому же я не лошадь.

Вот сейчас ты куришь, а потом начнешь пить и употреблять наркотики.

А что, можно попробовать.

