



Каждый родитель, как бы он ни относился к собственному курению, не желает, чтобы курить начал его ребенок, особенно в раннем возрасте.

Ребенок в 9 - 16 лет подвергается серьезным физическим и эмоциональным нагрузкам из-за гормональных всплесков переходного возраста.

Отсутствие жизненного опыта и сложившегося собственного мнения подталкивает подростка поддаться искушениям и испробовать на себе такие атрибуты "сладкой жизни", как наркотики, сигареты и алкоголь, создающие иллюзию "взрослости".

В борьбе с подростковым курением следует работать на предупреждение, то есть рассказывать о вреде этой привычки своему ребенку еще задолго до того, как обнаружится, что он курит.

Для этого прекрасно подойдут случайные истории из жизни, наглядные примеры, на которых надо акцентировать внимание ребенка, выражая свое негативное отношение к курению.

Любую историю, увиденную по ТВ или услышанную по радио, из которой явно видно, что курение приносит вред, прокомментируйте, расставьте акценты. Это только кажется, что дети не воспринимают то, что при 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.

### **Окружение ребенка играет большую роль в формировании его как личности.**

Хорошо, если родители будут находиться в курсе дела - с кем малыш общается, какие у него друзья, о чем они говорят, чем увлекаются и интересуются. Для достижения этой цели не стоит навязчиво расспрашивать ребенка, можно просто дружелюбно знакомиться с его друзьями и их родителями, приглашая в гости. Ограничивать общение собственного ребенка с "нежелательными" детьми следует ненавязчиво и постепенно. Не стоит при этом пытаться создать у малыша негативное отношение к другу, который вам не нравится.

**Очень важным моментом является и курение родителей.** Если вы хотите, чтобы ребенок не курил и даже не пробовал это делать, не подавайте ему дурной пример.

Подростки искренне не понимают правил так называемой двойной морали, которая заключается в том, что "этого делать нельзя, но взрослым, если очень хочется, немного можно".

Если ребенок видел, как курит мама или папа, лучшим выходом из ситуации будет полное раскаяние и описание проблем со здоровьем, которые пришли вместе с курением.

Объясните ребенку, как глупо вы поступили, когда впервые закурили, как слабы вы теперь перед этой зависимостью и как много она вам приносит вреда. И ни в коем случае не утверждайте: **"Я взрослый - поэтому мне можно, ты ребенок - тебе нельзя"**.

Подумайте, может, вы решитесь бросить курить ради того, чтобы сын не закурил? Это будет сильный ход, подросток его оценит.

Дети могут начать курить из-за скуки или любопытства. Чтобы этого не произошло, следует поддерживать творческую активность ребенка, стимулируя его на участие в различных праздниках и конкурсах, проводимых в школе.

Подростку очень важно иметь авторитет у окружающих его ребят. Часто он начинает курить, чтобы казаться в глазах своей компании человеком опытным и искушенным. Но если у него есть какое-то увлечение, где он лучше других - лучше одноклассников играет на гитаре, или катается на скейте, или разбирается в компьютерах, - авторитет среди друзей ему и так обеспечен. И тогда не нужна сигарета.

С детства следует прививать малышу семейные идеалы и жизненные ценности. Они помогут ребенку с уважением относиться к своему здоровью и уверенно противостоять влиянию улицы.

Именно ваше отношение к сигаретам и алкоголю, а также поведение будут ему примером для подражания.

**Очень большое положительное влияние на ребенка может оказывать спорт.**

Замечено, что всерьез увлеченные им дети не курят. И наоборот, чем раньше ребенок бросит свои занятия, тем больше вероятность, что он начнет курить.

Вид спорта ребенок должен выбирать сам. Не стоит пытаться реализовать за счет малыша - свои несбывшиеся мечты и желания, иначе эффект будет прямо противоположным, и вместо радости ребенок будет еще больше переживать, следовательно, будет ближе к сигарете.

Не следует доводить ребенка до изнеможения тренировками, пытаюсь вырастить из него олимпийского чемпиона. Не важно, что он может не добиться серьезных успехов. Главное - отвлечь его от влияния улицы и современной культуры, где курение, к сожалению, является неременным спутником современного образа жизни.

**Необходимо после достижения ребенком 11-12-летнего возраста переходить с ним на другой уровень общения.**

Детям просто необходимо чувствовать себя равными со взрослыми. Отмечайте все успехи ребенка, гордитесь ими, подчеркивайте его таланты и способности. Таким образом, можно помочь выработать у подростка чувство собственного достоинства и уверенность в своих силах, которой не хватает в этом возрасте.

Чувство собственного достоинства поможет сказать "нет" курящим ровесникам, при этом ребенок не будет чувствовать себя ущемленным и непохожим на других.

### **Отрепетируйте отказ**

Любой ребенок однажды сталкивается с тем, что ровесники или ребята постарше предлагают ему закурить. И даже подначивают: "Боишься попробовать? Слабак, маменькин сынок!" Поэтому к такой ситуации подростка лучше подготовить заранее. Причин для отказа от предложения покурить очень много. Иногда можно даже приврать ради пользы дела.

Сайт Минздрав РФ