

Профилактика курения у подростков должна в первую очередь идти из семьи. **Никогда родители не должны курить в присутствии детей, возьмите это себе за правило!**

Существуют профилактические беседы о вреде курения для подростков. Иногда родители делают это по типу «будешь курить – волосы выпадут» или того хуже «будешь курить - умрешь рано» так делать не надо, на дворе 21 век и дети спокойно могут проверить информацию, а если она будет недостоверной, вы можете просто потерять доверие своего ребенка.

Часто взрослые давят на то, что подросток уже взрослый и может принимать самостоятельные, верные решения, а сами курят у него на глазах. Именно так ребенок тянется за ними, он же уже «взрослый».

Советы родителям по профилактике курения:

- пусть ребенок будет информирован раньше, чем захочет закурить;
- следите за поведением ребенка, интересуйтесь его увлечениями и друзьями;
- возложите на него часть обязанностей по дому, что бы он чувствовал свою ответственность и значимость. Это поможет ему и в дальнейшей взрослой жизни. Ведь он сам будет в будущем нести ответственность за свою жизнь и за свое здоровье;
- предложите своему ребенку посещать полезные и интересные для него кружки и факультативы. Пусть его жизнь будет насыщена и разнообразна, тогда ему некогда будет думать о курении.

## **Если подросток начал курить**

Наказание не устраняет причин раннего курения! Оно только наносит ущерб доверию ребенка к родителям.

С удивлением и возмущением вы узнали, что ваш сын или дочь курит. Для вас это неожиданность. Первая мысль, которая приходит в голову, — строго наказать, запретить раз и навсегда, чтобы это никогда не повторилось. Однако не спешите.

Прежде всего, задумайтесь о конкретных причинах появления этой вредной привычки, а не пытайтесь сию же минуту пресечь ее строгим наказанием:

- *ознакомьтесь с доступной литературой, другими материалами и источниками, содержащими обоснованную информацию о вредном влиянии курения на здоровье, особенно на организм подростка, и донести эту информацию до его сознания;*
- *не нужно давать подростку ложной, устрашающей информации;*
- *берегите обстановку доверительности в отношениях с сыном или дочерью;*

- узнав о появлении вредной привычки, *не унижайте и не наказывайте подростка*, не делайте вид, что вы его больше не любите;
- выберите подходящий момент и в *спокойной доверительной беседе* попытайтесь обсудить с ним возникшую проблему;
- *запрет курения должен быть не только аргументирован научно, но и мотивирован житейски*. При этом помните, что эмоциональный взрыв может привести к тому, что подросток замкнется и помочь ему станет значительно труднее.

Курение в подростковом возрасте нередко свидетельствует о неблагополучии в семье. В частности, это может означать, что ваш ребенок не удовлетворен своей ролью в семье, и ему нужно помочь почувствовать себя более взрослым. Обратите пристальное внимание на отношения подростка со сверстниками, старайтесь оберегать его от влияния курящих друзей.

Помните, что поскольку причины курения вызревают постепенно, то преодолеть эту привычку удастся не сразу. Поэтому нужно запастись терпением, а не пытаться решить проблему решительным нажимом. Если вы сами курите, то задумайтесь, не стали ли вы примером для ребенка?