

6. Если ребенок агрессивно реагирует на вашу беседу, не теряйтесь и отстаивайте свою позицию. Объясните, что именно ваше дело, поскольку вы обязаны заботиться о своем ребенке и должны делать все от вас зависящее, чтобы он смог сделать осознанный выбор.

7. Часто родители считают наказание единственным методом пресечения подросткового курения. Можно рассмотреть варианты лишения привилегий, добавления обязанностей по дому, но нужно подумать и о поощрении. Наши советы призваны помочь вам, однако взаимоотношения с детьми вы строите сами, поэтому постарайтесь проявить больше мудрости и терпения. Ведь вы любите своего ребенка и хотите ему добра.

Желаем удачи!

**Сломай сигарету, пока сигарета не сломала тебя!**



*Служба помощи семье и детям*

**НАШ АДРЕС:**  
**636330, Томская область,**  
**с. Молчаново,**  
ул. Димитрова 71, строение 2  
E-mail: [srcmol@social.tomsk.gov.ru](mailto:srcmol@social.tomsk.gov.ru)

**8(38256) 21-4-82 Директор:**  
**Мандракова Марина Михайловна**  
тел/факс 8(38256) 23-0-72



Департамент по вопросам семьи и детей  
Томской области  
Областное Государственное Казенное  
Учреждение «Социально реабилитацион-  
ный центр для несовершеннолетних  
Молчановского района»

**Поговорите со своими детьми о  
вреде курения, и они к вам при-  
слушаются.**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**



Вы - родители. Вы любите своего ребёнка и желаете ему счастья и благополучия. Вы готовы оградить его от всего, что может причинить ему вред. Поэтому оградите его от вредных привычек.

Составила: Е.Б. Сипливая  
Воспитатель ГДП

С использованием материалов: <http://ped-kopilka.ru/blogs/bestik-irina/prakticheskie-sovety-dlja-roditelei-pogovorite-so-svoimi-detmi-o-vrede-kurenija.html>

с. Молчаново - 2017 г.

По мере взросления ваши дети становятся все более независимыми и способными заботиться о себе. Но первые слова о вреде курения они должны услышать от вас.

Выделяют четыре причины, которые заставляют детей взяться за сигарету:

1. Любопытство.
2. Подражательство.
3. Влияние курящих родителей.
4. Стремление не отстать от сверстников.

Видя, как курят взрослые и сверстники, ребёнок тоже стремится познать вкус табака. Отмечено, что из любопытства начинают курить от 19 до 25% детей. Дискуссии по вопросу курения сами по себе уже могут вызвать естественное любопытство ребенка. Любой подросток испытывает большое желание как можно быстрее повзрослеть. А курение часто может показаться подростку наиболее убедительным способом самоутверждения. Подражая взрослым, ребенок берет сигарету и испытывает некоторое удовлетворение, так как ему кажется, будто он сумел преодолеть некий барьер, отделяющий его от мира взрослых.

В некурящих семьях пробуют курить менее четверти детей в возрасте до 17 лет, а в курящих – более половины детей. Влияние родителей является очень сильным фактором воздействия на принятие подростком решения, курить или не курить. Исследования показывают: если один или оба родителя курят, то вероятность того, что ребенок последует их примеру, возрастает, поэтому курящие

родители должны активно обсуждать эту проблему со своими детьми. Некурящие дети зачастую испытывают давление со стороны курящих сверстников. Желание не быть объектом насмешек и шуток заставляет каждого шестого мальчика впервые закурить. Курение стало широко распространяться и среди девочек, которые тоже не хотят отстать от «моды», стремятся самоутвердиться в кругу своих сверстников, обратить внимание на себя мальчиков.

Ваш ребенок неизбежно захочет попробовать то, что делают взрослые, в том числе и курить. Вы стоите перед выбором: либо уклониться от этой темы в надежде, что ребенок самостоятельно определит свой путь, либо вмешаться, чтобы помочь ему принять разумное решение?

Каждый здравомыслящий взрослый человек согласится, что дети не должны курить. Поверьте, что и в ваших силах предотвратить рост детского и подросткового курения. Займите активную гражданскую позицию. Наши дети вправе владеть полной информацией о факторах риска для здоровья. **Дайте им возможность сделать правильный выбор – не курить**

Большинство экспертов сходятся во мнении, что родители затрагивают данную тему тогда, когда дети, вступив в подростковый возраст, уже имеют первый опыт в этой области. Но только одного разговора недостаточно. Говорите о своем отношении к курению постоянно, при каждом подходящем случае. Вы должны постоянно высказывать свое мнение, что дети не должны курить. Спросите своего ребенка, курят ли его друзья и одноклассники. Узнайте его мнение на этот счет. Ребенок обязательно

должен знать, какого именно рода последствия возникнут, если он нарушит запрет на курение, и что эти последствия могут быть достаточно серьезными для него. Рекомендуется начинать разговор с самого раннего возраста.

**Для того чтобы ваш разговор состоялся и принес положительные результаты, мы предлагаем вашему вниманию несколько практических советов.**

1. Если у вас есть доказательства, что ребенок уже проводил эксперименты с курением, то с самого начала разговора следует избегать критики, иначе ребенок сразу займет оборонительную позицию и серьезного обсуждения не произойдет.
2. Если вы не уверены, курит ли ваш ребенок, то попробуйте деликатно спросить, курят ли его друзья по школе и оказывается ли на него давление со стороны сверстников. Спросите у ребенка, возникал ли у него соблазн попробовать курить.
3. Если предположить, что ваш ребенок сталкивается с давлением со стороны сверстников, то необходимо помочь своему ребенку обрести уверенность в себе и противостоять этому давлению.
4. Обязательно выберите хороший момент, когда все спокойны, есть свободное время и создана доброжелательная атмосфера для общения. Для большинства семей это суббота или воскресенье.
5. Практика показывает, что беседы, традиционно построенные на раскрытии того вреда для здоровья, который наносит курение, непривлекательны для большинства подростков. Убедите ребенка, что вы не ведете следствие, а проявляете заботу и хотите ему помочь.