Приложение 1

***Информация для родителей школьников***

Как понять, что ваш ребенок начал курить? Как это предотвратить? Как поговорить с ним о курении?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тезис | Выводы и действия |
| 1 | Скрывать от ребенка факт того, что кто-то из членов семьи курит, нельзя. Детям вообще нельзя лгать. Что касается запугивания ребенка страшными [последствиями курения](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/fakty-o-vrede-kureniya/), то обычно это бессмысленно. | Для детей существует **сейчас**, а то, что будет через 10-20-30 лет, – для них только теория. |
| 2 | Говорить о будущем с подростками смысла не имеет. Если ребенок курит, уже болен – то это уже не будущее, а настоящее. Опыт показывает, что на ребенка воздействует только то, **что его интересует**. | Если ребенок занимается спортом, ему можно объяснить: будешь курить – [результаты будут хуже](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/alkogol-kurenie-i-fizicheskie-nagruzki/). Девочке можно сказать: закуришь – [кожа испортится](http://www.takzdorovo.ru/privychki/tolko-pravda/chto-delaet-s-kozhej-kurenie/), а зубы пожелтеют.  Пугать последствиями, о которых он уже имеет представление, вполне иметь смысл. Единственное, что нужно помнить – на разных детей испуг действует по-разному. Если у ребенка повышенный уровень тревожности, то такое запугивание может привести к разным психологическим проблемам в будущем, да и гарантии того, что он не закурит – нет. Учитывайте индивидуальность ребенка. |
| 3 | Гораздо более эффективно говорить о преимуществах некурения, чем о недостатках курения. Кроме того, нужно разрушать [мифы о курении](http://www.takzdorovo.ru/privychki/tolko-pravda/mify-o-kurenii/). | К примеру, есть миф, который побуждает девочек курить. Он гласит: «Если куришь – будешь худой». Найдите пример полной курящей женщины, которую девочка знает, и объясните на этом примере, что курение не помогает сохранить стройность. |
| 4 | Дети закуривают по разным причинам: из любопытства, чтобы казаться взрослее, чтобы похвастаться перед друзьями… Все эти причины, кроме любопытства, говорят о какой-то **внутренней проблеме у ребенка**. | Опыт показывает, что даже специалист может повлиять на все, кроме любопытства. Да и не нужно на него влиять – ребенок должен быть любопытным! По статистике, те, кто закуривают из любопытства, обычно быстро бросают. |
| 5 | В общении с подростками надо учитывать несколько важных вещей.  Во-первых, подростковому возрасту свойственны некоторая [агрессия и резкость](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/perehodnyj-vozrast-k-chemu-gotovitsya-roditelyam/).  Во-вторых, главными для подростка становятся не родители, а сверстники. Поэтому очень важно, чтобы у подростка была хорошая компания.  В-третьих, необходимо, чтобы ребенок имел достаточно высокую самооценку, чтобы умел сказать «нет» сверстникам (этому его нужно научить!), и немного свободного времени. | Постарайтесь вместе с ребенком найти ему хобби, которое будет занимать все его внимание и не оставит времени на курение. Только не надо реализовывать себя в ребенке, свои неудавшиеся опыты и отправлять его в ненавистную музыкальную школу, которую Вам в детстве не удалось закончить… Помогите ребёнку проявить свою индивидуальность, помогите ему найти дело по душе. |
|  | Еще один совет: не стоит специально говорить о курении, акцентировать внимание на этой проблеме. Просто подмечайте ситуации, связанные с курением, и ненавязчиво используйте их, чтобы высказать свое мнение.  Важно, чтобы ребёнок мог и хотел с вами поговорить, он должен знать, что, даже если он закурил, его не станут ругать, а поймут и помогут бросить**.** | Сейчас очень важно, чтобы [никто в семье не курил](http://www.takzdorovo.ru/privychki/sovety/kak-ogradit-detej-ot-tabaka/). А если и курил, то не дома.  Во-первых, ассоциирующийся с родителями запах дыма делает его приятным [уже с детства](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/profilaktika-kureniya-nachinaem-v-detstve/).  Во-вторых, для ребенка курение с младенчества становится нормой, если в семье [курит мама](http://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/pamyatka-dlya-kuryashhej-mamy/) (в такой семье ребенок закуривает в четыре раза чаще, чем в некурящей семье). А если курит отец – то в два раза. А  когда Вы поймёте, что с ребенком уже будет можно общаться, то Вы вспомните все наши советы. |

***Каждый курильщик может позвонить***

***по телефону 8-800-200-0-200 (звонок для жителей России бесплатный),***

***сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения,***

***и его переключат на специалистов Консультативного***

***телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ).***

***Если все специалисты КТЦ в этом момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте и в течение 1–3 дней ему перезвонят.***

***Информацию о последствиях курения можно всегда найти на сайте*** [***www.takzdorovo.ru***](http://www.takzdorovo.ru)***. Все желающие бросить курить могут обратиться в школу, бросающих курить, адрес которой находится на сайте* www.profilaktika.ru**