

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ КУРЕНИЯ

Памятка для населения

Не случайно говорят, что лучше предотвратить событие, чем бороться с его последствиями. И это высказывание лучше всего относится к проблеме курения среди подростков.

Первым обстоятельством, толкнувшим ребёнка к «пробе» никотина, бывает интерес, детское любопытство, а вторым, позволившим это любопытство реализовать, - доступность сигарет. Вы будете шокированы, но по неофициальной статистике, первый опыт курения был получен не «за углом», благодаря более просвещенным друзьям, а дома, когда отсутствие родителей предоставило подростку возможность покурить отцовские, и что не редкость, мамины сигареты!

В домашних условиях пробуют курить дети, едва достигшие 6 -7 лет, и очень часто это событие остается незамеченным, так как в семье, где курят один или оба родителя, запах никотина от ребенка практически невозможно уловить, да и обоняние у курящего человека в разы слабее, чем у некурящего.

Таким образом, бороться с курением ребенка, а тем более предотвратить возникновение этой зависимости практически невозможно для родителей, которые сами подвержены этому пороку. И не только в силу указанных причин, но еще и по этическим соображениям.

Как можно заставить ребенка не курить и не пробовать сигареты, мотивируя это опасностью для здоровья и внешности, если сам родитель бесстрашно курит по две пачки в день?!!

Духовное родство, близкие и доверительные отношения с родителями способны противостоять негативному опыту друзей подростка. Конечно, это нелегкий труд для родителей, быть в курсе всех проблем и жизни своего взрослеющего чада, на которого оказывает влияние окружение.

Вот несколько правил, способных упорядочить и сделать более эффективными действия по предотвращению курения:

1. Полностью откажитесь от курения дома и на работе, это должно касаться всех членов семьи.
2. Ненавязчиво осуществляйте поиск признаков курения, таких как нахождение спичек, зажигалок, следов табака и плавления от горячего пепла на одежде.
3. Интересуйтесь отношениями детей с друзьями, будьте в курсе интересов окружения Вашего ребенка.
4. Организуйте интересный досуг для Вашего ребенка.
5. Станьте ближе и заведите общие интересы с подростком, так Ваши усилия по предотвращению курения и других пагубных привычек станут наиболее эффективными.