

# НЕСЛОЖНЫЕ ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ-ПОДРОСТКОМ ПО ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ ПАГУБНОЙ ПРИВЫЧКИ

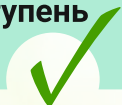
Ведите разговор в доверительной обстановке на равных и без угроз наказания



Не начинайте разговор со слов "Курить – здоровью вредить", "Ты еще не дорос" и т. п.



Стройте фразу так, чтобы ребенок понял, что его ставят на одну ступень со взрослым человеком



В разговорах о курении важна мера. Чрезмерный интерес или тревога родителя могут иметь противоположный эффект от ожидаемого



Постарайтесь, чтобы в ходе разговора ребенок осознанно дал обещание бросить курить



*Доброта и терпение помогут Вам найти подход к ребенку, который начал курить. Ищите причину, а уже потом устраняйте следствие. Ни в коем случае не истерите, не скандальте и не наказывайте подростка. Только в этом случае Вы сможете добиться успехов.*



Краевое государственное казенное учреждение "Центр по развитию семейных форм устройства детей, оставшихся без попечения родителей, и постинтернатному сопровождению"

г. Хабаровск  
ул. Ленинградская, д. 11,  
телефон: 8 (4212) 70-46-13  
e-mail: info.a-csu@mail.ru  
vk.com/csu27

**Приемные дни центра:**

Понедельник-пятница

С 9:00 до 18:00

Обед: с 13:00 до 14:00

**Помните, вы не одиноки!**

**Телефон доверия:**

**8-800-2000-112**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ХАБАРОВСКОГО КРАЯ



ЦЕНТР  
СЕМЕЙНОГО  
УСТРОЙСТВА

# Если ребенок курит...

# УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

*Подростковый возраст – это интересный, но самый сложный этап в становлении человека, когда детство почти закончилось, а взрослая жизнь ещё не началась.*

*В данный период стремительно формируется личность подростка.*

*Подросток становится более ранимым, обидчивым, у него обостряется чувство собственного достоинства, возникает стремление освободиться от опеки родителей и доказать свою взрослость.*

*Если Ваш подросток начинает курить – он демонстрирует всему миру, что вырос.*

*Поэтому, Вам необходимо помочь подростку достойно избежать опасности и отказаться от употребления табака.*



## ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НАЧАЛ КУРИТЬ:

### Начните с себя, откажитесь от курения в семье

По расчетам наркологов, если курит хотя бы один человек в семье, вероятность того, что подросток закурит уже в 12 лет, достигает 40% и 80%, если курят двое взрослых

### Установите в доме строгие правила для курильщиков

Например, никому нельзя курить дома, даже родственникам и близким друзьям

### Используйте любую жизненную ситуацию, чтобы показать свое отрицательное отношение к курению:

Например, неприятный запах от курящего человека в автобусе или подъезде, курящая женщина с ребенком, нерациональная трата денег на сигареты

### Поделитесь своим опытом отказа от курения

### Выясните, почему ребенок курит, в чем причина, что побудило его попробовать курить

### Узнайте его понимание о том, насколько вредно курение для организма человека

### Выясните, с кем общается Ваш ребенок

Чаще всего подростки пробуют курить за компанию. Пересмотрите свободное время ребенка, предложите ему дополнительные занятия (кружки, секции), которые, возможно, изменят его социальное окружение

### Научите ребенка иметь свою точку зрения

Если подросток не хочет менять свою компанию, научите его отстаивать своё мнение среди друзей, противостоять предложениям закурить и не стать при этом «белой вороной». Продумайте с ребенком причины отказа от курения

### Помогите определиться с увлечением, чтобы быть успешным

Подростку важно иметь авторитет у сверстников. Если у него есть увлечение, где он лучше других, то авторитет среди друзей ему обеспечен

### Поддерживайте ребенка в решении бросить курить

Регулярно узнавайте как обстоят дела, какие успехи в борьбе с вредной привычкой

### Обратитесь к специалисту

Если ребенок не в силах бросить курить самостоятельно, не стесняйтесь обратиться к специалисту!