

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

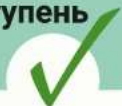
Ведите разговор в доверительной обстановке на равных и без угроз наказания



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 автономное нетиповое образовательное учреждение «Хабаровский центр развития психологии и детства «Псилогия»

📍 г. Хабаровск, пр. Трамвайный, 5а,
пер. Фабричный, 23 а
☎ +7 (4212) 22-12-33, +7 (4212) 21-29-69
✉ pms2002@yandex.ru
🌐 <https://psylogia.ru>

Приемные дни центра:

Понедельник-пятница

С 9:00 до 18:00

Обед: с 13:00 до 14:00

Помните, вы не одиноки!

Телефон доверия:

8-800-2000-122

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ХАБАРОВСКОГО КРАЯ



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!