**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК КУРИТ?**

Подростковое курение – распространенная проблема в современном мире. Почему дети начинают курить?

Причины, по которым ребенок может взяться за сигарету:

* ребенок захотел попробовать, что же такое сигареты;
* примером могут послужить сами родители;
* закурить предложили друзья, потому что это – модно;
* сигарету предложили сверстники, взяв на “слабо”. И ребенок начал курить, чтобы выглядеть в глазах своих же друзей взрослее и авторитетнее;
* иногда дети видят, что любимые герои в кино, звезды шоу-бизнеса курят, поэтому они начинают делать то же самое;
* излишний родительский контроль, диктат заставляют взять сигарету в руки назло родителям;
* избыток свободно времени, скука и однообразие – все это также может толкнуть ребенка к курению;
* тяга к опасному и запретному.

Помните, что на начальном этапе подростку будет намного проще отказаться от пагубной привычки!

Как помочь ребенку бросить курить?

1. Подайте пример. Если он постоянно видит курящих родителей, то сложно ожидать от подростка отказа от курения. Если вы не можете отказаться от сигарет, то хотя бы не курите в присутствии ребенка.
2. Поймите мотивы. Если вы разберетесь, по какой причине ребенок начал курить, то вам будет значительно легче бороться с этой вредной привычкой.
3. Твердо скажите «НЕТ». Твердо сообщите своему сыну или дочери, что вы против курения и компромиссов быть не может.
4. Напоминайте ребенку о том, что курение вызывает прыщи, неприятный запах изо рта, желтизну кожи и зубов, а также ускоряет старение. Подростки очень требовательны к своему внешнему виду, неуверенны в себе, поэтому это может послужить причиной отказа от сигареты.
5. Посчитайте вместе с ребенком, какое количество денег они тратят на покупку сигарет. Полученную сумму переведите в количество смартфонов, игровых консолей, поездок за границу и других прелестей, которыми заинтересован подросток.
6. Научите детей отказываться от сигареты, сохраняя при этом достоинство и положение в их социуме, т.е. в компании друзей.
7. Говорите о курении серьезно. Объясните ребенку вред, который наноситься организму. Расскажите о заболеваниях (рак легких, сердечно-сосудистые болезни), которые уносят жизни людей из-за этой пагубной привычки.
8. Говорите о вреде электронных сигарет и кальянов. Иногда начавшие с электронных сигарет подростки, переходят на обычные табачные изделия.
9. Займите активную позицию в борьбе с подростковым курением. Участвуйте в информационных компаниях, организуйте родительские советы, уделяйте особое значение датам «Всемирный день отказа от курения» (19 ноября), «Всемирный день без табака» (31 мая).

Разработчик: Соколова Л.А., заведующий ОКиМП

БУ СО ВО «СРЦН «Росток» г. Череповца»