**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ЧТО НАДО ЗНАТЬ, В ЧЕМ СЛЕДУЕТ РАЗОБРАТЬСЯ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК НЕ КУРИЛ?**

1. Табакокурение - это проблема.
Часто родители думают: «покуривает - плохо, но не пьет и не колется. Курить пробуют все, но поругать, конечно нужно.
Важно осознать, что табакокурение серьезная проблема.
2. Мы не курим.
Если мы хотим чтобы ребенок не курил, тогда и сами не должны этого делать.
С детства ребенок берет за образец поведение значимых взрослых и с возрастом начинает вести себя по усвоенной модели. Если ребенок видит вас курящим и слышит, что курить нельзя, он скорее последует вашему примеру, чем прислушается к словам.
3. Уважение к некурящим.
А) не пытайтесь скрывать свою привычку, у подростков обоняние острее, желаемого эффекта это не даст, но может подорвать доверие подростка к вам и даст плохой пример: если куришь, то надо просто скрывать это от взрослых – и никаких проблем
Честно поговорите с подростком, признайте наличие у себя пагубного пристрастия, а старшему подростку расскажите, как вы начали курить, объясните, что хотели бросить и даже пробовали, но это оказалось очень сложной задачей.
Б) Курящий член семьи должен уважительно относиться к остальным, не при каких обстоятельствах не позволять себе курить дома, в обществе некурящих, заставляя их дышать дымом, курить только в отведенных для этого местах и тд. Такое поведение показывает подростку, что некурение - нормальное поведение человека, а курение накладывает определенные ограничения и курильщики не хозяева положения.
4. Поговорите со своим ребенком.
Беседовать о курении нужно, но соблюдая при этом некоторые условия.
- Разговор должен проходить в доверительной обстановке, обязательно на равных.
- Нельзя доминировать в разговоре, навязывая свою точку зрения.
- Нужно выяснить знания ребенка по проблеме и его отношение к ней и на этой основе строить дальнейший разговор.
- Таких бесед не должно быть слишком много, нельзя постоянно и по любому случаю говорить о вреде курения.

**ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ПОДРОСТКИ КУРЯТ и ВАШИ ДЕЙСТВИЯ**

1. Причина ИЗ ЛЮБОПЫТСТВА.
Действия взрослого: Постарайтесь расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные для него и доступные ему.
2. Причина ЧТОБЫ КАЗАТЬСЯ ВЗРОСЛЕЕ.
Действия взрослого: Подростка может не удовлетворять статус в семье – он уже вырос, а к нему относятся, как к ребенку. Скорректируйте свое отношение – подросток должен иметь обязанности в семье, нести ответственность за их выполнение
3. Причина ПОДРАЖАЯ МОДЕ.
Действия взрослого: Обсудите с подростком рекламу, научите его критически относиться к получаемой информации.
4. Причина ЗА КОМПАНИЮ.
Действия взрослого: Научите его самостоятельному мышлению, приучите нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой.