

Почему наши дети пробуют курить?

- ❖ КУРЕНИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ АССОЦИИРУЕТСЯ С МИРОМ ВЗРОСЛЫХ

Что делать?

Чтобы подросток почувствовал себя взрослее, предоставьте ему возможность самому принимать решение.

- ❖ ПОТОМУ ЧТО КУРЯТ ДРУЗЬЯ

Что делать?

Объяснить подростку, что каждый человек сам несет ответственность за свои поступки, за свое здоровье.

- ❖ ИЗ ЛЮБОПИТСТВА...

Что делать?

Поделитесь с ребенком своим опытом знакомства с табаком или его употреблением. Ваша честность поможет установлению доверительных взаимоотношений между Вами и Вашим ребенком.

- ❖ ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ СНЯТЬ СТРЕСС...

Что делать?

Рассказать подростку о том, что курение успокаивает лишь в процессе самого выкуривания сигареты, а после чего под влиянием никотина стресс усугубляется.

- ❖ ОТ СКУКИ

Что делать?

В среднем человек выкуривает сигарету за 2 минуты. На это время, может быть, можно побороть скуку. Лучше всего вместе с подростком подобрать для него интересное занятие.

Что делать, если ребенок курит?

- ❖ Не стоит устраивать по этому поводу скандалов или нравоучений, это уже не поможет.
- ❖ Лучше поговорить со своим ребенком как со взрослым и обсудить следующие вопросы:
 - знает ли он, что курить – вредно?
 - что подтолкнуло его попробовать закурить?
 - что он испытывает, когда закуривает сигарету?
 - что чувствовал в первый раз?
 - что чувствует после того, как покурил?
 - его чувства, когда нет возможности покурить.
- ❖ Выяснить, есть ли у Вашего ребенка желание бросить курить.
- ❖ В любом случае Вам и Вашему ребенку необходима помощь специалиста, который объяснит, что курение не просто вредная привычка, а привычка, которая вызывает зависимость.

Признаки табачной зависимости:

- ❖ Увеличение количества выкуренных сигарет за день.
- ❖ Укорочение промежутка между курением.
- ❖ Ухудшение настроения, если нет возможности покурить.
- ❖ Улучшение настроения после выкуривания сигарет.

Как помочь своему ребенку бросить курить?

- ❖ Предложить помощь можно тогда, когда у подростка появится самостоятельное желание бросить курить, иначе можно вызвать агрессию с его стороны.
- ❖ Обсудите его желание бросить курить, рассмотрите возможность обращения к специалистам.
- ❖ Говорите подростку, который бросил курить, насколько лучше он стал выглядеть, приятнее пахнуть.
- ❖ Подарите ему копилку для сэкономленных денег, которые раньше тратились на сигареты.
- ❖ Забудьте сами, что Ваш сын или дочь – курильщик. Думайте о нем, как о некурящем человеке.
- ❖ Ослабьте психологические нагрузки на Вашего ребенка в течение периода отвыкания.



Информация к размышлению

Мифы о курении

- ❖ **Курение – самостоятельный выбор человека, от которого он получает удовольствие.**

Курильщик сам решает, принять первую «экспериментальную» дозу или нет. Затем власть приобретает привычка, обманывая и заставляя верить, что он получает от курения реальное удовольствие или поддержку.

- ❖ **Сокращение дозы помогает бросить курить.**

Как раз наоборот. Механизм сравним с обычным голодом: чем сильнее хочется кушать, тем сильнее удовольствие от насыщения. Так и здесь: чем сильнее иллюзия удовольствия от курения и чем меньше доза, тем слабее желание бросить.

- ❖ **Заменители помогают бросить курить.**

Обычно заменитель содержит тот самый наркотик, от которого Вы пытаетесь избавиться.

- ❖ **При отвыкании от никотина увеличивается вес.**

Это заблуждение. Когда человек бросает курить, возможно, незначительное увеличение веса. Причина здесь в следующем: в первые дни организм жаждет никотина, и это чувство похоже на обычный голод. Поэтому некоторые люди начинают подменять едой, однако одно другого не заменяет: вес увеличивается, а чувство пустоты и голода остается.

Как влияет курение родителей на детей?

Как уже говорилось, начиная курить, подростки пытаются почувствовать себя взрослее. А если курит родитель или другой значимый взрослый, на которого сознательно или несознательно ребенок стремится быть похожим? Вполне естественно, что ребенок или подросток начнет курить.

ВОПРОС НА ЗАСЫПКУ: Вы сами курите?

Если ВАШ ответ положительный, то начните с себя, бросьте курить и подайте пример своему сыну или дочери.

КоАП РФ, Статья 6.24. Нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах.

1. Нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах, за исключением случаев, предусмотренных частью 2 настоящей статьи, -

влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от пятисот до одной тысячи пятисот рублей.

2. Нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака на детских площадках -

влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от двух тысяч до трех тысяч рублей.

Родителям о курении

МКОУ «Бисертская средняя школа №2»