**Социальный педагог ГБОУ СО «Буткинская школа- интернат»**

**Шихалёва Светлана Сергеевна советует:**

**Рекомендации родителям по профилактике табакокурения среди детей и подростков**

Красочная реклама табачных изделий, большое количество курящих, доступность табачной продукции, – все эти и некоторые другие причины ставят проблему табакокурения достаточно остро. Будет ли профилактика табакокурения детей и подростков успешной, во многом зависит от семьи.   
Что же родителям нужно знать, в чем следует разобраться, чтобы ребенок не курил?

***Поговорите со своим ребенком.***  
Надо ли говорить с ребенком о курении? Когда начинать проводить беседы? О чем говорить? А может, лучше не говорить об этом вообще? Конечно же, беседовать с ребенком, подростком о курении нужно, но при этом соблюдать 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.

***Если ваш ребенок курит…***  
Вы узнали, что ваш ребенок курит. Прежде всего, следует успокоиться, так как волнение или гнев никогда не помогают решать проблемы. В такой ситуации неэффективно прибегать к скандалу и наказаниям, это может озлобить подростка и подорвать доверительность в отношениях. Лучше спокойно обсудите с ним возникшую проблему, скажите, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией. Вам следует подобрать литературу по проблеме курения, ознакомиться с ней самому (самой) и познакомить подростка. Нельзя запугивать ребенка или предоставлять ему недостоверную информацию. Четко заявите свою позицию относительно курения, не отвергая при этом самого ребенка и не отказывая ему в понимании и поддержке. Расскажите о возможностях преодоления вредной привычки. Вам надо набраться терпения, потому что избавление от курения требует времени.  
***Фразы, которые не рекомендуется произносить в разговоре с подростком, и предполагаемая ответная реакция на них***

|  |  |
| --- | --- |
| **Фраза** | **Реакция** |
| «Ты еще мал курить!» | «Отлично! Как только вырасту… Хотя я уже взрослый». |
| «Чтоб я не видел тебя с сигаретой!» | «Нет проблем! Буду курить украдкой». |
| «Не смей курить!» | «Не надо мне приказывать!» |
| «Увижу с сигаретой – выгоню из дома!» | «Какая ерунда! Любопытно на это посмотреть». |
| «Вот сейчас ты куришь, а потом начнешь пить и употреблять наркотики». | «А что, можно попробовать!» |

**БУДТЕ ЗДОРОВЫ!!!**