**ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО И ПОДРОСТКОВОГО ТАБАКОКУРЕНИЯ**

**Памятка для родителей по предупреждению курения.**

**Уважаемые родители!**

Здоровье ребенка - самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак.

**Причины:**

- любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);

- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т. д.;

- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания;

- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате - эксперименты от скуки.

**ЗАДУМАЙТЕСЬ:**

- ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.

- мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти.

-  ограничиваемый в своей активности ребенок не приобретает собственного жизненного опыта, не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие нет; что можно делать, а чего следует избегать.

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя. Конечно, не все представленные ниже способы  легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

**Памятка для родителей по профилактике детского и подросткового табакокурения**

**О причинах нарушений запрета на курение**

Подросткам запрещено курить!

Это правомерное тре­бование родителей по отношению к подростку должно соблюдаться во благо самих детей.

Од­нако этот справедливый запрет нарушается подростком при наличии **ряда условий:**

**—***Когда запрет носит внешний, формальный харак­тер*: нельзя курить дома или в школе, а на улице, во дворе — можно, там никто не сделает замечания.

*— Когда запрет не мотивирован.* Часто взрослые не берут на себя труд обосновать свои требования. Как, например, в таком диалоге: «Курить нельзя» — «Поче­му?» — «Потому, что нельзя»... Такое «обоснование», может быть, удовлетворит младшего школьника, ноне подростка, склонного анализировать высказывания взрослых.

*— Когда запрет носит «несправедливый» характер.* Нередко и родители, и другие взрослые взывают к «взрослости» подростка, требуют от него самостоятельности в поступках и принятии решений. В то же время курят при нем, тем самым наглядно демонстрируя ту «пропасть», которая отделяет «настоящих» взрослых от «ненастоя­щих». Открытое курение взрослые подростки воспринимают как возрастную привилегию, курение делается в их глазах материальным атрибутом взрослости.

Таким образом, **запрет родителей на курение для подростков долже­н быть обоснован, мотивирован и неформален!**

**Курение и семья.**

На вопрос: «Будет ли курить ваш ребенок?» — боль­шинство опрошенных курящих родителей ответило от­рицательно. К сожалению, статистика говорит о дру­гом: 80 % курильщиков выросли в семьях, где родители курили. Следовательно, родители нередко не осознают своего «вклада» в приобщение детей к курению и другим вредным привычкам. С самого раннего возраста ребенок видит в доме красивые коробки сигарет, зажигалки, пепельницы, не­редко играет с ними. Он видит своих родителей и их гостей курящими и исподволь привыкает к табачному дыму. Ребенок стремится подражать родителям, перени­мает их реальное бытовое отношение к курению, кото­рое не соответствует словам о вредности этой привычки. Взрослые не уронят своего авторитета, если откровенно признаются детям в своей слабости: сами они курят потому, что не в силах избавиться от этой пагуб­но привычки. Это создаст у детей пра­вильное отношение к курению и повысит доверие к родителям.

**Итак, что делать родителям, если подросток начал курить?**

— Прежде всего, задуматься о конкретных причи­нах появления этой вредной привычки, а не пытаться сию же минуту пресечь ее строгим наказанием.

— Ознакомиться с доступной литературой, другими материалами и источниками, содержащими обоснован­ную информацию о вредном влиянии курения на здо­ровье, особенно на организм подростка, и донести эту информацию до его сознания. Вместе с тем, не давать подростку ложной устрашающей информации.

— Создать и беречь обстановку доверительности в отношениях с сыном или дочерью. Узнав о появлении вредной привычки, не унижать и не наказывать под­ростка, не делать вид, что вы его больше не любите. Выбрать подходящий момент и в спокойной довери­тельной беседе попытаться обсудить с ним возникшую проблему.

— Запрет курения должен быть не только аргумен­тирован научно, но и мотивирован житейски. При этом помните, что эмоциональный взрыв может принести к тому, что подросток замкнется и помочь ему станет зна­чительно труднее.

— Курение в подростковом возрасте нередко свиде­тельствует о неблагополучии в семье, В частности, это может означать, что ваш ребенок неудовлетворен своей ролью в семье, и ему нужно помочь почувствовать се­бя более взрослым.

— Обратить пристальное внимание на отношения подростка со сверстниками, стараться оберегать его от влияния курящих друзей.

— Помнить, что поскольку причины курения вызре­вают постепенно, то преодолеть эту привычку удается не сразу. Поэтому родителям нужно запастись терпе­нием, а не пытаться решить проблему решительным на­жимом.

**Если вы сами курите, то задумайтесь, не явились ли вы примером для своего ребенка?**