

ПСИХОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ МЕНЯТЬ РЕЖИМ!

Постройте режим дня подростка таким образом, чтобы у него не оставалось времени для безделья: дайте ему дополнительные поручения, предложите взять на себя часть «взрослых» обязанностей в семье. Это позволит ребенку почувствовать свою значительность и без внешнего атрибута — сигареты.

Желательно, чтобы он ложился спать вовремя и больше бывал на воздухе днем — это поможет организму быстрее адаптироваться к отсутствию привычной никотиновой подпитки.

Хорошая идея — вместо курения начать заниматься спортом. Активное движение позволяет вырабатывать организму те же гормоны удовольствия, что и табак. Поддержите подростка в его начинании и даже составьте ему компанию. Ведь и вам дополнительное движение не повредит. Особенно, если вы тоже отказались от табака.

Приготовьте для ребенка морковные палочки, тарелки с фруктами и сухофруктами — ему обязательно захочется «заесть» желание покурить. Объясните, что конфетки и чипсы для этой процедуры непригодны и вредны для фигуры.

**Уважаемые родители помните,
плата за курение:**

1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут.

1 пачка сигарет – на 5 часов.

Кто курит один год, теряет 3 месяца жизни.

Кто курит 4 года – теряет один год жизни.

Кто курит 20 лет – 5 лет.

Кто курит 40 лет – 10 лет



**НАШ АДРЕС:
ЧУВАШСКАЯ РЕСПУБЛИКА,
ЧЕБОКСАРСКИЙ РАЙОН,
п. КУГЕСИ,
ул. ШОССЕЙНАЯ, д. 16**

**РЕЖИМ РАБОТЫ БИБЛИОТЕКИ:
с 8.00 до 18.00
В СУББОТУ: с 9.00 до 17.00
ВЫХОДНОЙ – ВОСКРЕСЕНЬЕ**



Внимание, родители!

***9 способов убедить
подростка бросить курить***



РОДИТЕЛИ!!! БУДЬТЕ ЧЕСТНЫМИ.

Пока слова не подкреплены опытом – они вообще не имеют значения. В детстве мы познаём этот мир через ощущения и их привязку к наблюдаемым явлениям. И только потом слово активирует те ощущения и смыслы, которые были к нему привязаны. А родители и вовсе являются эталоном поведения, желаний, мнений. Для совсем маленьких деток нет правильного или неправильного проявления взрослых. Всё, что они видят, воспринимается как единственно верное. В дальнейшем мы так же доверяем собственному опыту значительно больше, чем словам. Какие бы правильные слова ни звучали, если любимый папа курит, значит, в этом что-то есть. А если любимый папа говорит, что «курить – здоровью вредить», но сам курит, то, скорее всего, он врёт. Ведь это большой умный взрослый человек, который не будет себе во вред делать, что бы то ни было. По меньшей мере, нам так кажется и не только в детстве.

Что делать с курящим подростком?

1. Узнайте причину.

Поймите причину курения подростка, ведь ваш ребенок явно испытывает потребность в курении. Не исключено, что это сигнал о каких-то серьезных подростковых проблемах. Взрослые должны быть готовы поддержать своего ребенка в любой ситуации. Вообще-то первая выкуренная сигарета не вызывает ничего, кроме отвращения, – слезы на глазах, тошнота, головокружение, боль в висках...

2. Что может стать заменой сигарете.

Если курением ребенок снимает стресс, заменой сигареты может стать плитка шоколада. Стабильное эмоциональное состояние вернет медленный глубокий вдох и выдох 3 раза, а также неторопливый глоток воды. Курением может быть бунтом против вас, уважаемые родители. Ваше дело не встать на тропу войны с собственным ребенком, а признать, что худой мир лучше доброй ссоры, и вести переговоры.

3. Научите, как говорить "нет"

Научите подростка противостоять давлению компании. Умение вовремя сказать “нет” очень пригодится во всей дальнейшей жизни. Обговорите с ним форму отказа в ответ на протянутую сигарету. Это может быть твердо сказанное “Спасибо, я сейчас не хочу” и одновременно предложенные приятелю как бы в обмен жвачка, карамель, мятные таблетки. И далее никаких объяснений со сверстниками. Чем короче и определеннее ответ, тем он эффективнее. В совместном обсуждении вы сможете придумать более “работающую” фразу. Если у ребенка проблемы в общении со сверстниками, ему, возможно, нужна поддержка психолога, а может, достаточно консультации со специалистом в школе.

4. Уберите сигареты и пепельницы.

Если вы хотите, чтобы ребенок бросил курить, лучший способ отказаться от курения и вам, и всем членам семьи. В доме не должно быть сигарет, пепельниц с окурками, не приглашайте в гости курящих друзей и родственников. Ваша готовность идти на определенные жертвы во имя здоровья сына или дочери – очень серьезный стимул для ребенка. Только выполняйте данное ему обещание! Если сорветесь сами, что же требовать с подростка!

5. Никаких скандалов!

Узнали, что ваш ребенок уже курит? Постарайтесь обойтись без скандалов и криков. В подростковом возрасте мальчиками и девочками руководит чувство протеста, поэтому любая попытка запретить обернется лишь ещё большим интересом к сигаретам.

Если вы узнали, что ребенок курит, то ваша основная задача – поднять его самооценку. Лучше всего спокойно поговорить о том, с кем он курит, кто ещё в компании, почему им всем это интересно. Постарайтесь убедить ребенка в том, что без сигарет он не потеряет авторитет среди курящих сверстников, а лишь вызовет их уважение.



6. Установите доверительные отношения.

Если вы поняли, что сын или дочь курит, не впадайте в панику, не бросайтесь на ребенка с кулаками и не фонтанируйте отрицательные эмоции – они только усугубят и без того малоприятную ситуацию. Попробуйте разобраться, что происходит в душе подростка. Поговорите с ним в спокойной, доверительной обстановке. Возможно, во время какого-то совместного дела – мытья машины, посуды, поездки на дачу, прогулки с собакой, похода за покупками.

7. Будьте командой – дружите.

Возможность прийти и посоветоваться с вами как с более опытным человеком – всегда важна для ребенка. Помните, что в подростковом возрасте не принято показывать, что родитель в авторитете. И если вам кажется, что ребенок вас не слышит или сопротивляется, будьте сдержанным и спокойным. Если он делает вид, это ещё не значит, что он к вам не прислушивается. Но для него важно сохранить своё лицо и быть самостоятельным. Дайте ему эту возможность. Высказывайте своё мнение, аргументируйте, давайте информацию без нажима. Всё, что надо, ребенок возьмёт. Какой бы этап развития он ни проходил, родители всё равно остаются самыми важными и значимыми людьми в его жизни, обладающими огромным и ценным опытом.

8. Не запрещайте.

В разговоре с тинэйджером (подростком) нет места слову “нельзя”, так как оно только подтолкнет к курению. Ваша цель – не осуждать подростка и его друзей: “С печалью я гляжу на ваше поколение...”, а склонить к идее отказаться от сигарет.

9. Только позитив

С юными курильщиками надо работать только на волне позитива. Бессмысленно пугать девочку ранними морщинами – она ещё очень далека от этого. А вот замечание о том, что после отказа от никотина улучшается внешность, проходят прыщи и меньше выпадают волосы – может оказать эффект. Мальчика же можно натолкнуть на мысль, что целоваться с курильщиком – удовольствие не из приятных, да и «псевдокрутость» даже юную девушку не удержишь. «В любом случае работают только те доводы, которые актуальны для этого конкретного человека в данный конкретный момент. Касается это подростка, ребенка или взрослого. Если то, что вы говорите, не лично значимо, оно пройдет мимо. Постарайтесь найти доводы, значимые именно для вашего ребенка»