**Как рассказать детям о вреде курения…**

Если вы любите своего ребёнка и желаете ему счастья и благополучия, постарайтесь оградить его от вредных привычек. Первые слова о вреде курения он должен услышать от вас. По мнению психологов, о вреде курения нужно рассказывать **с семи лет**.

**Выделяют четыре причины**, которые заставляют детей взяться за сигарету:

1. **Любопытство.** Видя, как курят взрослые и сверстники, ребёнок тоже стремиться познать вкус табака. Из любопытства начинают курить **от 19 до 25% детей**. Дискуссии по вопросу курения сами по себе вызывают естественное любопытство.

2. **Подражание.** Любой подросток испытывает желание быстрее повзрослеть. А курение часто может показаться подростку наиболее убедительным способом самоутверждения. Подражая взрослым, он берет сигарету и испытывает некоторое удовлетворение, так как ему кажется, будто он сумел преодолеть барьер, отделяющий его от мира взрослых.

3. **Влияние курящих родителей.** В некурящих семьях пробуют курить **менее четверти** детей в возрасте до 17 лет, а в курящих – **более половины детей**. Влияние родителей является очень сильным фактором воздействия на принятие подростком решения, курить или не курить. Исследования показывают: если один или оба родителя курят, то вероятность того, что ребенок последует их примеру, возрастает, поэтому курящие родители должны активно обсуждать эту проблему с детьми.

4. **Стремление не отстать от сверстников**. Некурящие дети зачастую испытывают давление со стороны курящих сверстников. Желание не быть объектом насмешек и шуток заставляет **каждого шестого мальчика впервые закурить**. Курение стало широко распространяться среди девочек, которые тоже не хотят отстать от «моды», стремятся самоутвердиться в кругу своих сверстников, обратить внимание на себя мальчиков.

Ваш ребенок неизбежно захочет попробовать то, что делают взрослые, в том числе и курение. Вы стоите перед выбором: либо уклониться от этой темы в надежде, что ребенок самостоятельно определит свой путь, либо вмешаться, чтобы помочь ему принять разумное решение.

Большинство экспертов говорят, что родители затрагивают эту тему тогда, когда подростки уже имеют первый опыт курения. И одного разговора недостаточно. Говорите о своем отношении к курению постоянно, при каждом подходящем случае. Вы должны постоянно высказывать свое мнение, что дети не должны курить. Спросите своего ребенка, курят ли его друзья и одноклассники. Узнайте его мнение на этот счет. Он обязательно должен знать, какого рода последствия возникнут, если он нарушит запрет на курение, и что это может быть достаточно серьезным для него. Рекомендуется начинать **разговор с самого раннего возраста.
Для того чтобы ваш разговор состоялся, принес положительные результаты, мы предлагаем несколько практических советов:**
1. Если есть доказательства, что ребенок уже проводил эксперименты с курением, то с самого начала разговора следует избегать критики, иначе он сразу займет оборонительную позицию и серьезного разговора не произойдет.
2. Если вы не уверены, курит ли ваш ребенок, попробуйте деликатно спросить, курят ли его друзья по школе, оказывается ли на него давление со стороны сверстников. Спросите, был ли у него соблазн попробовать курить.
3. Если он сталкивается с давлением со стороны сверстников, то необходимо помочь ему обрести уверенность в себе и противостоять этому давлению.
4. Обязательно выберите хороший момент, когда все спокойны, есть свободное время и создана доброжелательная атмосфера для общения. Для большинства семей это суббота или воскресенье.
5. Беседы, построенные на раскрытии того вреда для здоровья, который наносит курение, **непривлекательны** для большинства подростков. Убедите, что вы не ведете следствие, а проявляете заботу и хотите ему помочь.
6. Если ребенок агрессивно реагирует на беседу, отстаивайте свою позицию. Объясните, что это ваше дело, поскольку вы обязаны заботиться о нем и должны делать все от вас зависящее, чтобы он смог сделать осознанный выбор.
7. Часто родители считают наказание единственным методом пресечения подросткового курения. Можно рассмотреть варианты лишения привилегий, добавления обязанностей по дому, но нужно подумать и о поощрении. Постарайтесь проявить больше мудрости и терпения. Ведь вы любите своего ребенка и хотите ему добра.

По материалам статьи Ирины Бестик, http://ped-kopilka.ru/