

Советы родителям. Если ребенок начал курить.

Обнаружив пачку сигарет в кармане сына или дочери, не впадайте в панику. Подумайте, как отворотить его от дурной привычки. Вот несколько «работающих» способов.

1. Придется идти на жертвы. Лучший способ - отказаться от курения всем членам семьи или хотя бы дымить вне дома.

При исследовании проблемы распространенности курения обнаружено, что очень редко можно встретить некурящего подростка в курящей семье.

2. Не можете бросить курить - хотя бы честно в этом ребенку признайтесь.

Мол, слабый я, силы воли не хватает, а ты то парень с характером, у тебя должно получиться.

3. Подростки обожают экстремальные виды спорта. Катание на роликах, прыжки с парашютом - в конечном счете все это менее опасно, чем табачная зависимость. Дайте ребенку поэкспериментировать, «подтолкните» его в какую-нибудь секцию.

4. Для девочек в подростковом возрасте очень важна их внешность. Попробуйте «надавить» в этом направлении: «милая моя, если хочешь - кури. Ну и что, что зубы станут желтые, кожа позеленеет, а запах изо рта не перебьет даже французский парфюм! В конце концов, не в мальчиках счастье»

5. Заключите с ребенком пари: «Спорим, что у тебя не хватит духу отказаться от курения на полгода? Выиграешь-получишь велосипед (телефон и т.п.)»

6. Научите ребенка противостоять соблазнам. Хороший способ - конкретная сумма денег на неделю. Пусть он сам планирует затраты и поймет, какую брешь в его бюджете образует лишняя пачка сигарет.