



ДАЙТЕ РЕБЁНКУ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ

Если маленький человек с раннего возраста знает, что его мнение важно, и он сам отвечает за то, что с ним происходит, он будет ответственно относиться к своим решениям. А вы будете знать, что происходит в его жизни, и своим опытом поддерживать его и помогать.



ДРУЖИТЕ!

Важно, чтобы ребёнок мог и хотел с вами говорить. Он должен знать, что, даже если он закурил, его не станут ругать, а поймут и помогут бросить.

Став друзьями, вы сможете спокойно обсудить вопрос о курении, попутно узнав, интересно ли ребенку попробовать сигарету, пытается ли кто-то навязать ему курение.

Даже если ребёнок не обещает сразу бросить курить, покажите, что верите в него, и поддержите, когда он будет к этому готов.

ПОМОЩЬ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ:



ЕСЛИ КУРИТ ВЗРОСЛЫЙ:

В Архангельске:

ГБУЗ АО «Архангельский центр медицинской профилактики»,

тел.: **8 (8182) 21-30-36;**

ГБУЗ АО «Архангельский психоневрологический диспансер»,

тел.: **8 (8182) 24-29-51, 27-52-71**

(регистратура);

ГБУЗ АО «Архангельский клинический противотуберкулезный диспансер»,

тел.: **8-909-556-03-19;**

ГБУЗ АО «Архангельская городская клиническая поликлиника № 1»,

тел.: **8 (8182) 20-51-12;**

ГБУЗ АО «Архангельская городская клиническая поликлиника № 2»,

тел.: **8 (8182) 68-03-81.**

Всероссийская бесплатная консультативная телефонная линия по отказу от курения табака, тел.: **8-800-200-0-200.**



Листовка подготовлена РБОО «Архангельский

Центр социальных технологий «Гарант» и

ГБУЗ Архангельской области «Архангельский

центр медицинской профилактики»

Макет: Литературно-издательский центр «Любимая».

www.lotsuya.ru, e-mail: lotsuya@yandex.ru



Как оградить детей от табака

и что делать, если ребёнок начал курить



В Архангельской области курят более **29%** подростков. **17%** попробовали первую сигарету до достижения 10-летнего возраста.

60% подростков региона в возрасте от 10 до 18 лет хотя бы раз в жизни курили.

Дети часто страдают от вторичного табачного дыма. Табачный дым содержит более 250 химических соединений, которые

заведомо вредны для здоровья и более 50 вызывают у людей рак.

Табачный дым у детей может вызвать аллергию, бронхит, кашель, приступы астмы, воспаление среднего уха и повреждения сердечно-сосудистой системы и нейробиологические отклонения.

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР – ЛУЧШИЙ СПОСОБ УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ КУРЕНИЯ

Дети курильщиков – в группе риска. Если один из родителей курит, то с вероятностью 97% будет курить и ребёнок.

Малыши не просто так начинают «курить» палочки, карандаши и настоящие окурки – они имитируют взрослое поведение. Дети постарше пробуют уже настоящие сигареты.

Если вы курите сами, ваши лекции, нотации и демонстрация легких курильщика как на выставке ужасов не будут убедительными.

ЗАПРЕТИТЕ КУРЕНИЕ ДОМА

Предупредите своих гостей заранее, что сигареты в доме под запретом, и им придётся выходить для курения на улицу.

ОТДЫХАЙТЕ С ДЕТЬМИ В МЕСТАХ, СВОБОДНЫХ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА

Если в доме ваших друзей курят, не ходите к ним в гости с детьми.
Просите водителей общественного транспорта или такси не курить в салоне. Бежилю сделайте замечание, если кто-то курит прямо на детской площадке.

ИСКЛЮЧИТЕ ВЕЩИ С ТАБАЧНОЙ СИМВОЛИКОЙ И ИМИТАЦИЕЙ СИГАРЕТ

Сладости в форме сигарет, одежда и сумки с символикой сигаретных брендов появились среди детских товаров неспроста. Они прививают детям мысль о том, что курить – это норма. Зачастую табачная реклама на детских вещах «прячется» в известных и популярных эмблемах.

ГОВОРИТЕ С ДЕТЬМИ О КУРЕНИИ, НО АККУРТНО

Не стоит специально говорить о курении и акцентировать на этом внимание.

Просто подмечайте ситуации, связанные с курением, и ненавязчиво используйте их, чтобы высказать свое мнение.

Запугивание ребёнка страшными последствиями курения – бессмысленно! Для детей существует сейчас, а то, что будет через 10-20 лет, – для них только теория.

На ребёнка воздействует только то, что его интересует. Если ребёнок занимается спортом, ему можно объяснить, будешь курить – результаты будут хуже. Если уве-

чен наукой – объяснить, что курение плохо оказывается на памяти и концентрации жептет.

Если у ребёнка есть проблемы со здоровьем, необходимо объяснить пагубные последствия для его самочувствия, о которых он уже имеет представление (например, частые ОРВИ, проблемы с дыханием и др.).

УЧИТЫВАЙТЕ В ОБЩЕНИИ ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

В этот период главными для подростка становятся не родители, а сверстники. Необходимо развивать у ребёнка достаточно высокую самоценку, чтобы он мог уверенно сказать «НЕТ» предложению закурить. И этому его нужно учить. Отре-тируйте отказ от сигареты следующим образом: отказ + аргумент + всречное пред-ложение. Например, «Нет, спасибо. У меня аллергия на табачный дым. Может, лучше покатаемся на велосипеде?». Или: «Я пробовал, мне это не понравилось. А ты мо-

жешь подтянуться на турнике 10 раз?»
Важно, чтобы у подростка было такое хобби, которое занимает всё его внимание и время.

СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ, ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ, ЧТО РЕБЁНОК НАЧАЛ КУРИТЬ

В подростковом возрасте мальчиками и девочками руководят чувство протеста, поэтому скандал обернётся удвоенным интересом к сигаретам. Лучше всего спо-коинно поговорить о том, почему ему это интересно. Постараитесь убедить его в том, что без сигарет он не потеряет авторитет среди куриящих сверстников, а вызовет их уважение.

Аргумент взрослого: «Тебе нельзя, ты ещё не дорос» – подросток воспринимает как: «Ты хуже меня». В результате он стремится быть хорошим и делать то же самое, что делают взрослые. Распространённые фразы: «Я мать, мне виднее», «Ты ещё ма-ленький», «Пока ты живёшь под моей крышей, я буду указывать тебе, что делать», – понижают самооценку подростка и разрушает доверие внутри семьи, отделяет ре-бёнка от родителей.

Для подростков есть ещё один хороший прием задуматься, стоит ли продолжать курить – написать на бумаге, что хорошего и что плохого в курении. Затем обсудите вместе написанное.

РАЗВЕЙТЕ МИФЫ О ПОЛЬЗЕ КУРЕНИЯ

Миф № 1 – курение помогает похудеть. Сигареты снижают аппетит на короткое время, когда действие токсичных веществ проходит, человек ест в два раза больше.

Миф № 2 – курение помогает расслабиться. На самом деле, проблема лишь «го-двигается на время, пока плачет сигарета», а решать её всё равно придётся.

Миф № 3 – бросить курить легко. Это самый опасный миф. Для формирования табачной зависимости школьнику достаточно выкурить 2–3 сигареты.