



## Предупреждение курения

Чтобы предупредить курение подростков, необходимо способствовать повышению самооценки и самооценки его личности. Для этого обязательно помочь расширить круг общения со сверстниками, особенно некурящими. Ограничить общение со сверстниками, которые снижают его самооценку, например, критикуют, унижают. Основывайте общение с подростком на доверии и уважении. Отнеситесь к нему, как к взрослому, скажите: «Я знаю, что ты способен отказаться от этого, если тебе предложат. У тебя хватит ума не начинать. Я верю в тебя!».

Помочь подростку стать интересной личностью. Для этого подросток должен многому научиться, многое знать и уметь. В этом случае ему будет интересно общаться с другими сверстниками (есть, о чем рассказать, есть что показать). Поощрять и способствовать посещению кружков, секций, включать в общественную и творческую деятельность.

Не использовать в общении с подростком так называемые «саботажики общения». **К их числу можно отнести:**

- Предупреждение, предостережение, угроза («Делай, как сказано или...»);
- Приказ, команда («Чтобы больше я этого не слышал»);
- Критика, обвинение («На что это похоже»)
- Обзывание, высмеивание, оскорбительные прозвища («Такое может сказать только идиот»);
- Выспрашивание, расследование, допрос («Почему ты так поздно?»)
- Чтение морали, проповеди («Тебе следовало бы помнить, сколько средств на тебя затрачено, а ты...»).



**К числу «саботажников общения» можно отнести выражения, снижающие самооценку подростка:**



- Я тысячу раз тебе говорил...
- О чем ты только думаешь...
- Неужели тебе трудно запомнить, что...
- Сколько раз надо повторять
- Ну что за друзья у тебя...

**К числу выражений, повышающих самооценку подростка и которые желательно чаще употреблять в общении с ним, относятся:**

- Посоветуй мне, пожалуйста...
- Я бы никогда не сумел сделать это так хорошо, как ты...
- Какие у тебя замечательные друзья...
- У тебя поразительная наблюдательность...
- Смотреть, как ты работаешь, - одно удовольствие...
- Пожалуй, я бы пошел с тобой в разведку... и т.п.



## Что делать, если ребенок курит!

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

• Придется идти на жертвы. Лучший способ – отказаться от курения всем членам семьи или хотя бы дымить вне дома. При исследовании проблемы распространенности курения подростка в курящей семье.

• Не можете бросить, хотя бы честно в этом ребенку признайтесь. Мол, дурак я, силы воли не хватает, а ты-то парень с характером, у тебя должно получиться...

• 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.

• Для девочек в этом возрасте внешность-это все. «Милая моя, если хочешь – кури. В конце концов, не в мальчиках счастье. Ну и что, что зубы станут желтые, кожа позеленеет, а запах изо рта не перебьет даже французский парфюм!».

- Заключите с ребенком пари. Спорим, что у тебя не хватит духу отказаться от курения на полгода? Выиграешь – получишь велосипед (пару новых дисков, право приходить домой на час позже).

- Научите ребенка противостоять соблазнам. Один из лучших способов – карманные деньги. Выделяйте на неделю так называемую родительскую стипендию. Пусть он сам планирует траты и поймет, какую брешь в его бюджете образует лишняя пачка сигарет.

