

КАК ОТУЧИТЬ РЕБЕНКА КУРИТЬ?!

Многие взрослые понимают, что курение серьезно влияет на их здоровье, и действуют так, как считают в данном случае нужным. Кто-то уменьшает количество выкуренных сигарет в день, кто-то меняет марку сигарет, а кто-то и вовсе бросает курить. Но все эти люди поступают осознанно. Когда же речь идет о детях, большинство из них не понимают, какой вред здоровью они могут нанести, выкуривая даже одну сигарету в день. Как же отучить ребенка курить?

ИНСТРУКЦИЯ

1:Если ребенок был замечен с сигаретой, то стоит помнить, что скандалами и криками невозможно добиться нужного результата. Важно также знать, что дети начинают курить не сами, а кто-то их «подсаживает». В первую очередь стоит понять, что именно подтолкнуло ребенка к тому, чтобы начать курить, какие проблемы его беспокоят. Поговорите с ним по душам, выслушайте, узнайте, чем вы можете ему помочь.

2:Если вы тоже курите, то есть возможность предложить ребенку бросить курить вместе. Это сблизит вас и научит больше доверять друг другу.

3:Удостоверьтесь, что ребенок знает о вреде курения. Лучше обратить еще раз на это внимание, показать ребенку обучающий фильм, сводить на семинар о вредных привычках. Можно дать ребенку возможность пообщаться с теми, кто давно курит, чтобы он из первых уст услышал о последствиях этой вредной привычки.

4:Чаще восхищайтесь в присутствии вашего ребенка теми людьми, которые смогли бросить курить. Ведь только сильному человеку по силам побороть эту вредную привычку. А каждому ребенку хочется, чтобы его мать или отец восхищались им.

5:Предложите ребенку заняться спортом или записаться в какую-нибудь секцию. Однако занятие он обязательно должен выбрать самостоятельно. Во время умеренной физической нагрузки организм человека получает дозу эндорфина, или «гормона счастья». Этого же можно добиться занятием медитацией или искусством. У ребенка со временем просто отпадет желание брать сигарету в рот. Ну и ко всему прочему спорт и сигареты – вещи не совместимые.

6:Многие дети начинают курить потому, что считают, будто это очень «круто», что курение повышает их авторитет среди сверстников и старшего поколения. Следует объяснить ребенку, что это совершенно не так. «Круто» быть здоровым и сильным, а не мучиться с проблемами сердца и легких уже в 20 лет.

7:Не скрывайте от ребенка, что расстроены случившимся. Покажите, что вас это очень беспокоит. Но и не кричите на ребенка, сдерживайте эмоции. Дайте ему понять, что ситуация не безвыходная, но ее исход зависит от него самого и от его последующих действий. И ни в коем случае не забывайте, что подростку крайне необходим теплый дом и спокойная обстановка, а также уважение и доверие со стороны родителей.