

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

Обеспокоенные родители могут оказать на ребенка большее влияние в отношении начала употребления табака, чем они предполагают. Известно, что подростки из семей, где родители не одобряли курение, начинали курить реже по сравнению с теми, родители которых были безразличны к такому шагу. Причем это не зависело от того, были ли родители сами курильщиками.

Несмотря на влияние кинофильмов, музыки и телевидения, родители должны оказывать влияние на поступки детей.

1. Необходимо прямо говорить с детьми о риске употребления табака. Если друзья или родственники умерли от заболеваний, связанных с курением, то нужно поставить в известность об этом ваших детей.
2. Если Вы сами курите, то лучшим примером будет Ваш отказ от этой привычки. Кроме того, не курите в присутствии детей, не предлагайте табак детям и не оставляйте табак дома, если он будет легко доступен.
3. Начинайте разговоры о курении в 5-6-летнем возрасте и продолжайте в течение обучения в школе и в институте. При этом избегайте нотаций, эффективнее краткие, но емкие замечания и рекомендации.
4. Если Вы являетесь курильщиком сами и не хотите, чтобы Ваши дети начинали курить, то знайте, что Ваше влияние на решение ребенка не будет меньшим, а, возможно, и большим, так как Вы сами имеете горький опыт. Вы можете рассказать ребенку о том, как Вы начали курить и что Вы думаете об этом, как трудно бросить эту привычку и во что Вам это обходится с финансовой точки зрения, с социальных позиций и как это отрицательно влияет на здоровье.
5. Если Ваш ребенок уже начал курить, то старайтесь избегать угроз и ультиматумов. Выясните, почему ребенок курит. Возможно, ребенок хочет быть на равных среди сверстников или же хочет привлечь Ваше внимание.
6. Если Вы курите сами, то постарайтесь прекратить. Если Вы курили ранее и уже бросили эту привычку, поговорите с ребенком о Вашем опыте.
7. Дети часто верят в то, что могут бросить курить в любое время, однако исследования показывают, что для многих из них это трудноразрешимая задача. Многие дети начинают курить в возрасте 10-12 лет и становятся табакозависимыми уже к 14 годам.
8. Старайтесь узнать о том, курят ли друзья Ваших детей. Говорите с детьми о способах отказа от курения. Обсуждайте с детьми вредную рекламу табака на афишах, в других средствах массовой информации, таких как кино, телевидение и журналы.
9. Старайтесь оказать ребенку всевозможную помощь. Вы и Ваш ребенок должны быть готовы к изменению настроения и поведения в связи с синдромом отмены никотина.
10. В итоге каким-либо особым образом вознаградите Вашего ребенка, когда он бросит курить.

Помощь Вашему ребенку в предупреждении или прекращении курения является наивысшей родительской обязанностью, помните об этом!