

# Памятка для родителей

***Семейная профилактика оказывается тесно связанной с другими аспектами воспитания и в конечном итоге сводится к формированию у ребёнка культуры жизни - потребности и умения в самореализации, способности гармонично строить свои отношения с окружающим миром. Эти качества способны стать надёжными внутренними барьерами для ребёнка, предотвращающими многие беды, в том числе и «дружбу» с одурманивающими веществами.***

## ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОС

Что, по Вашему мнению, в большей степени помогает избавиться от вредных привычек?

Собственная сила воли

Влияние близких людей

Страх перед болезнью

Помощь врачей-специалистов

Есть случаи, когда ничего, из вышеперечисленного, не поможет

### Шпаргалка для родителей.

Научите сына или дочь противостоять давлению компании. Умение вовремя сказать «нет» очень пригодится в дальнейшей жизни. Обговорите с ребёнком форму отказа в ответ на протянутую сигарету. Это может быть твёрдо сказанное «Спасибо, я сейчас не хочу». И одновременно предложить приятелю как бы в обмен жвачку, конфету и т. п. И далее никаких объяснений со сверстниками. Чем короче и определённое ответ, тем он эффективнее. В совместном обсуждении вы сможете придумать более «работающую» фразу.

Если у школьника проблемы в общении со сверстниками, возможно, ему нужна поддержка психолога, а может, достаточно консультации со специалистом в школе.

Если курением ребёнок снимает стресс, заменой сигареты может стать его любимое блюдо или лакомство. Стабильное эмоциональное состояние вернут медленный глубокий вдох и выдох, повторённые три раза, а также неторопливый глоток

воды. Известно, что вода растворяет никотин и вымывает его из организма.

Курение может быть бунтом против вас, уважаемые родители. Ваше дело - не встать на тропу войны с собственным ребёнком, а признать, что худой мир лучше доброй ссоры, и вести переговоры.

Повторим ещё раз прописную истину: дети из курящих семей, причём не важно, подвержены этой пагубной привычке мать или отец, обычно сами рано начинают курить. Социологическое исследование, проведённое в ряде молодых семей, показало, что здоровый образ жизни ведут только 1% опрошенных. Большинство матерей, правда, пытаются бросить курить, но основной мотив - личное здоровье, о здоровье собственных детей в связи с табачным дымом вспоминают меньше половины молодых мам.

Лучший способ, чтобы ребёнок бросил курить - отказаться от курения всем членам семьи. В доме не должно быть сигарет, пепельниц с окурками, не приглашайте в гости курящих друзей и родственников. Ваша готовность идти на определённые жертвы во имя здоровья сына или дочери - очень серьёзный стимул для ребёнка. Только выполняйте данное ему обещание! Если сорвётесь сами, тогда что требовать с детей.

### ***Меры избегания пассивного курения:***

- в семье должно быть запрещено курение в присутствии ребёнка;
- квартиру нужно часто и регулярно проветривать;
- нужно минимизировать воздействие запаха табачного дыма
- научить ребёнка правильному поведению в присутствии курящих людей;
- объяснить ребёнку, почему кто-то из его домашних курит, а ему это делать ни в коем случае нельзя.

### **Советы: «Как бросить курить».**

- ✓ Спланируйте отказ от курения и поставьте себе задачу его выполнить.
- ✓ Назовите причины, почему вы решили бросить курить, чтобы вспоминать их, когда станет трудно.
- ✓ Постирайте и почистите одежду, чтобы она не пахла дымом.
- ✓ Избегайте стрессов, расслабляйтесь с помощью горячей ванны, кинофильмов, компьютерных игр или занятий в спортзале.
- ✓ Если вы беспокоитесь о своём весе, не переедайте.
- ✓ Отмечайте в календаре дни и даже часы, которые вы выдержали без сигарет.
- ✓ Сэкономленные на сигаретах деньги откладывайте в кубышку, потом истратите их на полезные вещи.
- ✓ Думайте о хорошем, почаще напоминайте себе, что вы контролируете ситуацию и это ваш выбор - не курить.
- ✓ Попросите своих друзей не курить при вас.
- ✓ Если вам предлагают сигарету, всегда говорите: «Спасибо, я не курю».