

# Что нужно знать Вашему ребенку, чтобы не начать курить

Вне зависимости от того, насколько активно и качественно проводятся профилактические мероприятия в школах, основная забота о будущем детей лежит на плечах родителей. Можно ругать и наказывать, можно запрещать и контролировать расходование карманных денег. Но такие меры – это попытка исправления своих же ошибок, «воспитание вдогонку».

Гораздо правильнее – позаботиться о том, чтобы догонять не пришлось. А для этого нужно настойчиво и своевременно дать своему ребенку максимум информации. Не читать нотации, а заблаговременно сформировать у него правильное отношение к такому негативному явлению, как курение.

- Вашему сыну или дочери необходимо знать всю правду о вреде курения как активного, так и пассивного.
- Подростку нужно понимать, что, несмотря на то что любимые герои фильмов и сериалов, которым хочется подражать, и держат сигарету в руках на экране, в жизни все в основном ведут здоровый образ и занимаются спортом.
- Необходимо помочь ребенку занять себя каким-то видом спорта, от которого пользы намного больше, чем от сигарет.
- Нужно объяснить, что при знакомстве и общении со сверстниками следует всегда оставаться свободным от их давления и придерживаться своего мнения. Нет необходимости курить за компанию или чтобы не быть белой вороной.
- Сделайте подсчет финансовых растрат на сигареты. А затем обсудите, не лучше ли потратить эти деньги на что-то более приятное для себя.

Профилактику курения надо проводить, начиная еще с детского сада, когда у ребенка идет формирование ценностей жизни, восприятия различных явлений. Важно привить ребенку негативное отношение к курению с раннего возраста, чтобы, придя в школу, он не поддавался влиянию старшеклассников или детей из неблагополучных семей и смог устоять перед соблазном попробовать закурить.