

Как говорить с подростком о вреде курения

Лояльность общества к потреблению табака может создавать у подростка представление о допустимости такого поведения для подчеркивания своей «взрослости». Поэтому так важно, чтобы родители объяснили ребенку, какие «подводные камни» скрывает табакокурение.



О вреде курения лучше поговорить, когда ребенку 10–11 лет.



Пусть разговор о вреде курения в течение взросления вашего ребенка будет неединственным.



Для разговора выберите время, когда и вы, и ребенок свободны и оба чувствуете себя спокойно.



Поинтересуйтесь взглядом ребенка на проблему – что он знает о табакокурении, что ему рассказывали в школе и на уроках, почему, по его мнению, подростки начинают курить. Слушайте внимательно, помните о том, что это диалог.



Поговорите о причинах воздержаться от курения, обсуждайте последствия табакокурения без преувеличений.



Вейпы, кальяны и электронные сигареты также наносят вред организму и вызывают привыкание. Миф об их безвредности рожден производителями, которые пытаются представить свой товар в выгодном свете.



Объясните, почему вы не хотите, чтобы ваш ребенок пробовал курить (например, вы хотите, чтобы он знал, что курение наносит вред здоровью и портит внешность, лишает способности ощущать нормальный вкус пищи).



Если ребенок сильно подвержен влиянию сверстников – научите его отстаивать свое мнение, оценивать поступки других людей, прежде, чем подражать им.



Повесьте на лестничной площадке вежливое объявление с просьбой не курить – пусть ребенок видит, что вы негативно относитесь к курению окружающих.



Объясните подростку, что сейчас модно быть сильным и здоровым.



Будьте образцом для подражания – откажитесь от курения!

По вопросам профилактики зависимостей у подростков вы можете обратиться:

www.narcologos.ru
8 (499) 660-20-56 (многоканальный)
ГБУЗ «Московский научно-практический центр наркологии ДЗМ»

8 (499) 159-21-65
Центр профилактики зависимого поведения ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»

8 (495) 709-64-04
Телефон доверия наркологической службы (бесплатно, круглосуточно)