

## **“ВЫ УЗНАЛИ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК КУРИТ...”**

Узнав, что ребенок закурил, мы начинаем антитабачную кампанию так: выдираем его, как Сидорову козу, потом читаем мораль, а затем грозим, что он будет наказан еще страшнее, если не перестанет курить.

А нам надо: Начинать антитабачную (и антиалкогольную) пропаганду намного раньше, когда наше чадо еще бегает в коротких штанишках: работать на предупреждение. Используя любую жизненную ситуацию, из которой наглядно видно, что курение и алкоголь приносит организму вред, любую историю, увиденную по ТВ, - своими репликами расставлять акценты, показывать отношение к этим явлениям. Все услышанное накапливается у них в голове, как разрозненные кусочки мозаики, а потом из этих кусочков складывается единая картина - точка зрения.

Надо загодя создавать ребенку окружение, то есть с умом выбирать школу, класс, кружок или спортивную секцию - детский коллектив, где наш ребенок будет находить друзей. А потом надо работать с этим окружением: знакомиться с друзьями, приглашать их в дом, разговаривать с ними, с кем-то ненавязчиво дружбу поощрять, кого-то ненавязчиво отсекают. В 11-12 лет мнение сверстников более значимо для ребенка, чем мнение родителей. Подросток очень остро хочет быть «как все», то есть как все его друзья.

Как только ребенок дорос до 10-11 лет, надо переходить на другой уровень общения с ним. Это повысит его самооценку: он теперь взрослый, почти равный нам. Надо подчеркивать любую его успешность, вслух гордиться тем, что он делает хорошо, лучше многих. Появится собственное достоинство. А если есть собственное достоинство, легко можно сказать «нет»: «Ты хочешь курить, ну и кури, а я не хочу. Зато я сильнее тебя в спорте, лучше учусь, потому что у меня голова не отравлена никотином и лучше работает». Собственное достоинство ограждает от любых вредных соблазнов. Подросток, у которого оно есть, не будет «на слабо» пить водку и не пойдет «на слабо» грабить киоск.

Но так уж случилось, что ребенок закурил: мы не успели поработать на предупреждение. Что делать теперь? Найти правильную форму для выражения своего отношения к этому событию! Подростки обычно бывают против не сути наших требований. Их возмущает форма предъявления этих требований. Попробуйте поговорить с ним, как с взрослым, то есть дайте ему возможность самому принять решение. Подростки сейчас так жаждут все решать сами. Можно сказать: «Кури, но знай, что тебя ждет...» И дальше излагаем то, что произведет на наше чадо наибольшее впечатление: и про кислородное голодание развивающегося мозга, которое, конечно, не приведет к успехам в учебе, и про несовместимость курения и спорта... Девочкам - про маловесных, слабеньких детей, которые рождаются у курящих мам, и про участь этих мам, которые не могут полноценно работать, делать карьеру, а бегают по врачам, лечат и лечат своих слабеньких деток... В общем, кури, но знай свою судьбу. И, как это ни покажется странным, подросток, которому позволили самому принять решение, делает правильный выбор.

### **Когда подросток собирается на вечеринку, родителям необходимо:**

Обсудить с ним детали предстоящей встречи: время, место вечеринки, количество приглашенных, предполагаемые занятия, с кем будет возвращаться домой. Особый запрет должен быть на алкоголь и наркотики.

Объяснить, что на вечеринку нельзя приводить малознакомых людей.

Обеспечить всех едой и развлечениями. Решительно противиться тому, чтобы гости употребляли алкоголь и табак.

Объяснить детям, что они должны следить за порядком в доме во время вечеринки.

Обсудить с ним детали предстоящей встречи: время, место вечеринки, количество приглашенных, предполагаемые занятия, с кем будет возвращаться домой.

Особый запрет должен быть на алкоголь и наркотики.

Объяснить, что на вечеринку нельзя приводить малознакомых людей.

Обеспечить всех едой и развлечениями.

Решительно противиться тому, чтобы гости употребляли алкоголь и табак.

Объяснить детям, что они должны следить за порядком в доме во время вечеринки.

#### **Чего не должны делать родители:**

##### **(если Ваш ребенок вырос)**

- Считать нормой курение или пьянство.

- Предлагать алкоголь и табак детям, не достигшим совершеннолетия.

- Финансировать или давать детям разрешение на действия, которые нельзя проконтролировать.

- Унижать ребенка, демонстративно обыскивая карманы, обнюхивая, осматривая его руки.

- Срывать на ребенке, накопившееся раздражение.

- Впадать в уныние, если ребенок замечен в употреблении алкогольных напитков, и первая попытка исправить положение не удалась. Ребенок должен знать, что родители его любят, он им нужен.

- Ждать принудительных мер от школы или представителей закона в отношении ребенка.

- Отчаиваться, решив, что все кончено. Беснадежных случаев не бывает.