**Как оградить ребенка от табакокурения**

- Не курите в помещениях, где находятся дети.

- Рассказывайте ребенку о возможных последствиях табакокурения.

- Чтобы исключить негативное влияние курения на младшего школьника, поинтересуйтесь, нет ли среди его друзей курильщиков.

- Уделяйте больше внимания организации досуга детей. Чем больше времени ребенок предоставлен самому себе, тем выше риск его увлечения нежелательными для здоровья занятиями.

- Ни при каких условиях не предлагайте детям попробовать закурить.

- ***Воспитывайте у детей с младшего школьного возраста ответственность, целеустремленность, решительность, честность, силу воли, которые помогут противостоять предложениям попробовать табак, соблюдать запрет «НЕТ!»***

**Приемы противостояния вредным привычкам**

* Учите подростка иметь свою индивидуальность. Рассказывайте ему, что делает человека особенным и уникальным. Поговорите с ним о людях, которых он уважает о том, почему они этого достойны.
* Изучите с ним значение слова «дружба». Попросите его составить список качеств, которыми он бы охарактеризовал бы друга, а другой список – недруга. Напишите свои списки, сравните их.
* Учить ребенка вежливости - это хорошо. Но объясните подростку, что существуют ситуации, когда о вежливости нужно забыть. Например, когда на него кто-то оказывает давление с целью заставить курить, принимать алкоголь или наркотики, надо твердо сказать «нет».
* Избавьте детей от соблазна. Не разрешайте вашим детям ходить к друзьям, когда их родителей нет дома, не допускайте, чтобы они становились участниками «скрытых» компаний. Никаких вечеринок в отсутствии родителей.
* Стимулируйте участие подростка в общественной жизни школы и класса, в спорте, музыке, не требуя от него, чтобы он был лучшим. Это снизит вероятность увлечется плохим.
Больше проводите времени с ребенком, дети это ценят и гордятся.
Важно, как родители ведут себя в отношении алкоголя и курения. Поступки детей более ответственны, когда родители показывают пример.
* Есть простая закономерность: чем больше подростков, окружающих вашего ребенка, употребляют алкоголь или курят, тем больше вероятность, что он будет поступать так же.

***Пусть ребенок вращается в благополучной среде.***