

Уважаемые родители!

Волнует ли вас, что ваш ребенок курит или может начать курить? Конечно, есть проблемы учебы, выбора профессии, общения, приобщения к выпивке, которые могут казаться более серьезными, но и от курения не нужно отмахиваться. Решение подростка начать курить может отрицательно сказаться не только на его здоровье, но и на его отношениях с другими и даже на его успехах в учебе. Знаете ли вы, например, что подростки, которые курят, часто оказываются более чем посредственными учащимися?

Важно, чтобы вы не упустили время и успели вмешаться раньше, чем ваш ребенок закурит первую сигарету или курение станет для него привычкой.

Иногда достаточно трудно понять, почему у человека возникает желание начать курить. И, тем не менее, каждый год миллионы молодых людей зажигают первую в своей жизни сигарету. И следующим в их числе может быть ваш ребенок.

Что подталкивает подростка к курению? Основных причин три: их друзья, которые уже курят; родители, старшие брат или сестра, которые курят; личностные качества подростка, особенно его низкая самооценка (подростки с невысоким мнением о себе ищут способы поменять свой имидж; самым легким и доступным таким способом они считают курение).

Желание выглядеть взрослыми, чувствовать себя независимыми, во всем перечить вам и временами даже здравому смыслу – чувство нормальное для подростка!

Что делать в таком случае?

Почему бы вам не поспособствовать, чтобы ваш ребенок самостоятельно принял решение относительно курения, почему бы вам не проявить вашу родительскую озабоченность о здоровье ребенка?

Не нужно надеяться на то, что мрачные описания рака или других болезней сердца заставят вашего ребенка отказаться от курения. Такие доводы не срабатывают. Если вы курите, сильнейший ваш довод против курения может заключаться в том, что вы сами бросите курить. Родители, старшие братья и сестры являются для подростков образцом для подражания.

И как бы вы ни старались переубедить вашего ребенка во вреде курения, вероятность того, что он также возьмется за сигарету, будет в 5-8 раз выше, чем в семьях, где родители не курят.

Уважаемые родители! Поддержите гимназию, в которой учится ваш ребенок, в борьбе с табаком! Пусть решение бросить курить станет вашим общим планом, в котором вам будет помогать ваш ребенок. Будьте с ним искренни во всем, что касается вашей привычки. Ваше желание бросить курить было бы лучшим примером, который вы могли бы подать, и если это вам удастся, то этот шаг принесет большую пользу вашему сердцу и лёгким.

Если вы не можете отказаться, то постарайтесь воздерживаться от курения дома, в присутствии своих детей.

Помните, живя со своей семьей под одной крышей, вы принуждаете дышать их тем же самым дымом, которым дышите сами!