

«Жизнь без табака»: за и против



Что подталкивает подростка к курению? Основных причин три: их друзья, которые уже курят; личностные качества подростка, особенно его низкая самооценка (подростки с невысоким мнением о себе ищут способы поменять свой имидж; самым лёгким 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 же делать в таком случае?

Не нужно надеяться на то, что мрачные описания рака или других болезней сердца заставят вашего ребёнка 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 сёстры являются для подростков образцом для подражания.

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

Уважаемые родители! Поддержите школу, в которой учится ваш ребёнок, в борьбе с табаком. Пусть решение бросить курить станет вашим общим планом, в котором вам будет помогать ваш ребёнок. Будьте с ним искренни во всём, что касается вашей привычки. Ваше желание бросить курить было бы лучшим примером, который вы могли

бы подать, и если вам это удастся, то этот шаг принесёт большую пользу вашему сердцу и лёгким.

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

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