

 Уважаемые родители!

Посоветуйте своему ребёнку, как сказать «нет» (если им манипулируют или оказывают на него групповое давление):

- заявить уверенно о своём взгляде на вопрос курения, уверенно сказать «нет»;

- повторить «нет», не объясняясь и не оправдываясь;

- задать встречный вопрос: «А почему ты на меня давишь (заставляешь)?

- отказаться вообще от продолжения разговора о курении;

- не показывать свою неуверенность, слабость (возможность уговорить себя, сдаться напору, «дрогнуть»);

- помнить, что кто-то стремится нарушить вашу независимость, насаждает вам свою волю, решает за вас;

- сделать вид, что не расслышали, о чём идёт речь, или постараться изменить тему разговора;

- помнить, что манипуляторы отступают даже перед пассивной защитой;

- быть уверенным в себе и своём разумном решении.

Ваш ребёнок должен знать, что курение – это условный рефлекс. И, как любой условный рефлекс, его можно подавить. Это не только не опасно, но, наоборот, в организм перестанет поступать яд!