

Как помочь подростку бросить курить?



**Если вы узнали, что ваш
ребенок начал курить,
немедленно вмешайтесь!!!**



Курение
это одна из проблем
человечества
21 века

Курение
среди
подростков – явление
частое

Возраст
курильщиков
снижается

К 15 годам
каждый третий
подросток
курит

Можно ли предотвратить это?

Почему подростки курят?

- Реклама, которая создает позитивный образ курению
- Подражание
- Любопытство
- Давление сверстников
- Отсутствие любви, взаимопонимания и доверительных отношений в семье
- Курящие родители



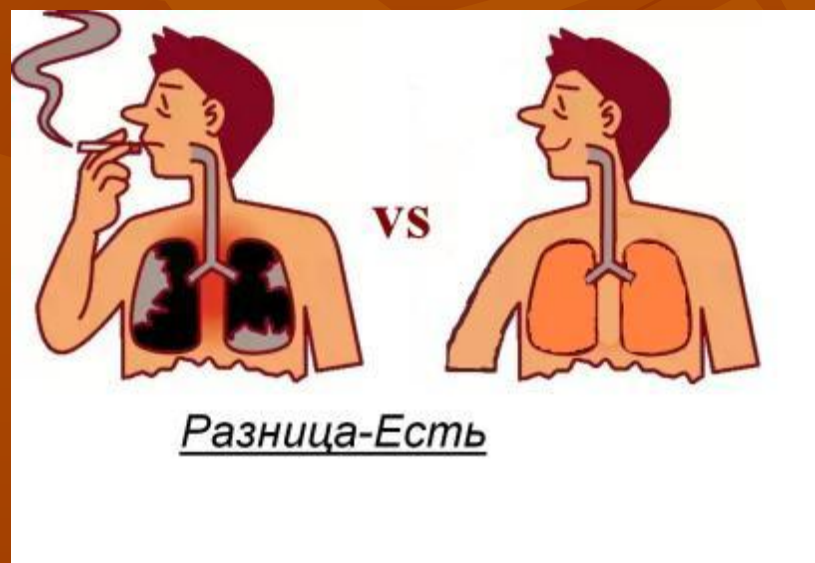
Рекомендации психологов

Постарайтесь выяснить причину.



Разговор должен принять доверительный характер.

Объясните подростку, что вас
сильно расстраивает тот факт, что
он курит.



Расскажите о последствиях
курения



- Честно и без утайки расскажите подростку, что его ждет, в первое время после отказа от курения сигарет
- Приведите примеры известных людей, которые справились с курением
- Дайте понять, что вы всячески поддерживаете его
- Составьте совместный план действий по борьбе с курением

- Рассмотрите все минусы, связанные с курением (в том числе и трату денег, которые можно потратить на более привлекательные покупки)



Поощряйте занятия спортом



Поговорите с учителями о возможности проведения в школе лекций по поводу курения



Если вы сами курите, то откажитесь от этого и подайте тем самым пример

Если на подростка оказывают давление сверстники, то подскажите ему варианты самоутверждения



STOP!

Если подросток готов расстаться с курением, но у него никак не получается, то предложите ему:

- Помощь специалистов (психологов)
- Специальные курсы
- Реабилитационные центры

Конечно, существуют различные методики лечения зависимости от курения:

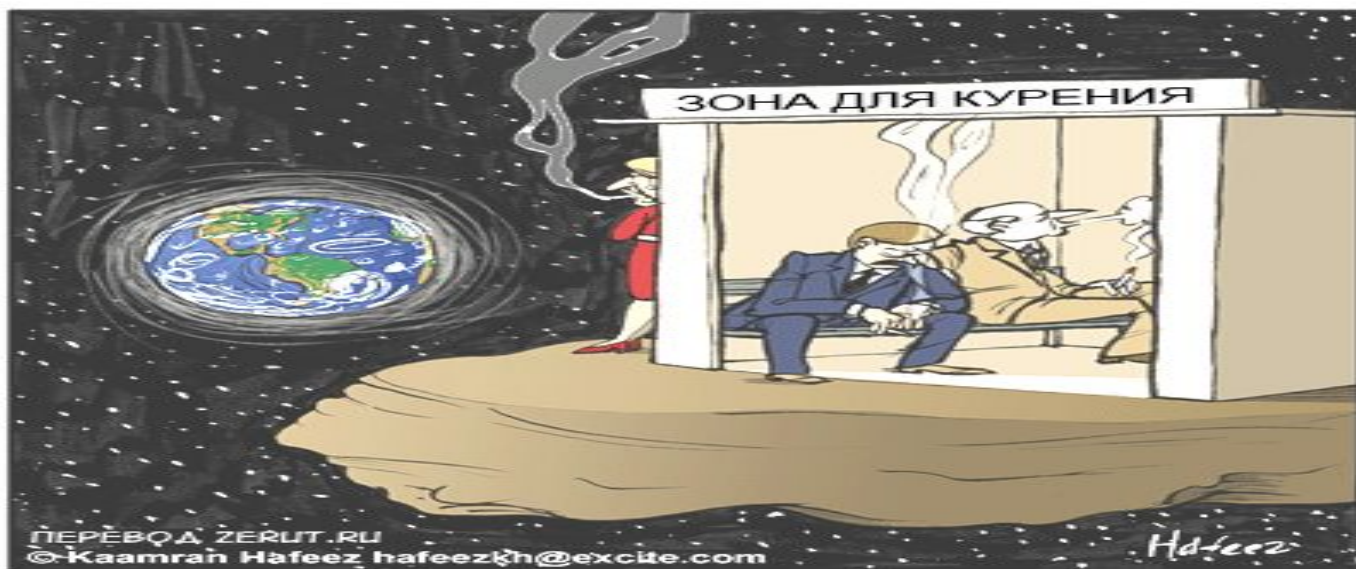


- Гипноз
- авторские методики
- народные средства

Однако все это рассчитано скорее на взрослого человека

- Подростку чаще всего бывает достаточно просто, чтобы кто – ни будь спокойно объяснил ему негативные последствия курения и предложил альтернативный способ самоутверждения


Курение – одна из наиболее противоречивых проблем. Многие компании и города запретили курение в общественных местах.



ОКЕЙ, ТЕПЕРЬ ДОСТАТОЧНО ДАЛЕКО



Эксперты утверждают, что причина тому психика молодежи — зачем беспокоиться о том, что когда — то в будущем у вас разовьется какое-то заболевание?



Но, не смотря на угрозу смертельных заболеваний и принятие общественных законов, все больше и больше подростков впадают в зависимость от курения.



**Чтобы полностью избавиться
от никотиновой зависимости
обычно уходит не менее 3 – 4
месяцев.**

- Будьте готовы к тому, что:**
- подросток будет раздражительным**
 - упадет его успеваемость**

**Постарайтесь обратить его
внимание на безвредные методы
снятия стресса.**

**Почаще хвалите его и
подчеркивайте свою гордость за
его силу воли, позволившую ему
отказаться от сигарет.**

A stylized sun with a yellow center and orange and red rays, set against a light blue background.

**Помочь подростку бросить
курить в наших силах, ТОЛЬКО
действовать нужно с умом!**

**Я ВМЕСТЕ С ТОБОЙ
ЖИЗНЬ!**