

Успешно проводите антитабачную акцию дома

Если Вы поняли, что ваш сын или дочь курит, не впадайте в панику, не бросайтесь на ребёнка с кулаками и не фонтанируйте отрицательные эмоции, так как они только усугубит и без того малоприятную ситуацию. Попробуйте разобраться, что происходит в душе подростка. Поговорите с ним в спокойной обстановке, возможно, во время какого-то совместного дела - мытья машины, посуды, поездки на дачу.



Адрес:
с. Чекмагуш,
ул. Кооперативная, 44 А
3-13-46

Составитель: Сафиуллина Ф.Г.



▶ Шпаргалка
для
родителей

Шпаргалка №1

Если вы хотите, чтобы ребёнок бросил курить, лучший способ - отказаться от курения и вам, и всем членам семьи. В доме не должно быть сигарет, пепельниц с окурками, не приглашайте в гости курящих друзей и родственников.

Ваша готовность идти на определенные жертвы во имя здоровья сына или дочери - очень серьёзный стимул для ребёнка. Только выполняйте данное ему обещание! Если сорвётесь сами, что же тогда требовать с подростка!



Шпаргалка №2

Научите ребёнка противостоять давлению компании. Умение вовремя сказать «нет» очень пригодится во всей его дальнейшей жизни.

Шпаргалка №3

В разговоре с тинэйджером нет место слову «нельзя», так как оно только подтолкнёт его к курению. Ваша цель—не осуждать, а склонить к идее отказа от сигарет. Важно обрисовать и проговорить перспективу дальнейшей успешной жизни. Крепкое здоровье—важная составляющая любого успеха.

Что отвечать на вопрос «Почему взрослые курят, если это так вредно?».

Это вредная привычка, от которой не удаётся избавиться, хотя большинство курильщиков мечтают бросить курить. Курящие приносят тройной вред—себе, окружающим, и тем, кого вовлекают в этот вредный процесс.

Что отвечать на отговорку «Я же не затягиваюсь».

Курить не в затяжку тоже вредно. И сам курильщик и окружающие травятся дымом.

