**Як говорити з дитиною про паління?**

**Ви б хотіли, щоб ваша дитина палила? Ні? Тоді починайте з нею роботу вже зараз.**

**Психологи вважають, що підліток не закурить, якщо...**

- *ви  поважаєте його погляди, не пригнічуєте його.*Підліток починає курити, щоб продемонструвати світу, що він вже виріс: адже суспільство дозволяє курити дорослим, але не дозволяє це робити дітям. Куріння для підлітка - жест: "Я тепер дорослий!" Якщо батьки не пригнічують дитину, що дорослішає, поступово дозволяють йому все більше і більше питань вирішувати самостійно: з ким дружити, яку музику слухати, якій моді слідувати, як стригтися... у нього не буде гострої потреби доводити свою дорослість за допомогою сигарети. Безглузду підліткову манеру одягатися можна і перетерпіти заради того, щоб син не закурив.

- *ви використовуєте будь-яку життєву ситуацію, щоб показати своє ставлення до куріння.*Будь-яку історію, побачену по ТБ або почуту по радіо, з якої явно видно, що куріння шкодить, прокоментуйте, розставте акценти. Це тільки здається, що діти не сприймають те, що при них говорять. Насправді все почуте накопичується у них в голові, як розрізнені шматочки мозаїки, а потім з цих шматочків складається єдина картина - точка зору.

- *ви допоможете йому стати, хоч в чомусь успішнішим і компетентнішим, ніж однолітки.*  
Підліткові дуже важливо мати авторитет у оточуючих його друзів. Часто він починає палити, щоб здаватися в очах своєї компанії людиною досвідченою. Але якщо у нього є якесь захоплення, де він кращий за інших - краще за однокласників грає на гітарі, або катається на скейті, або розбирається в комп`ютерах, - авторитет серед друзів йому і так забезпечений. І не потрібна тоді сигарета.

**Чий приклад заразний?**

Значно більше шансів призвичаїтися до куріння у дітей, батьки яких палять. За розрахунками наркологів, вірогідність того, що підліток закурить вже в 12 років, сягає 80%, якщо в його сім`ї палять троє дорослих, і 40% - якщо палить хоч би одна людина. Подумайте, може, ви зважитеся кинути палити заради того, щоб син не закурив? Це буде сильний хід, підліток його оцінить. Не можете кинути? Кайтеся. Поясніть дитині, як безглуздо ви поступили, коли вперше закурили, як слабкі ви тепер перед цією залежністю і як багато вона вам приносить шкоди. І у жодному випадку не вставайте в позу: "Я дорослий - тому мені можна, ти дитина - тобі не можна". Психологи вважають, що так ви тільки підштовхнете підлітка до куріння.

**Які доводи проти куріння значущі і переконливі для підлітків?**

Психологи вважають: можна сказати дитині, що "розвинений" Захід палить менше "нерозвинених" країн. Палити в цивілізованому суспільстві немодно. І це насправді так. У США в 1966 році, коли почалася антитютюнова національна кампанія, палило 42,6% населення країни. Зараз палить 16%. У Британії палять 27% чоловіків і 26% жінок. У Швеції - 19% чоловіків і стільки ж жінок. У нас же - 63% чоловіків. По цьому показнику ми в компанії найвідсталіших африканських країн. Але здорова мода дійде і до нас. У США, у всіх європейських країнах вже давно не дозволяється палити в суспільних місцях і в офісах, там маса кафе і ресторанів для некурців, солідні фірми вважають за краще наймати на роботу людей, необтяжених цією шкідливою звичкою, - вони не хочуть, щоб їх співробітник пропускав по хворобі багато робочих днів, а ті, що палять хворіють частіше, давно доведено. Кар`єрний зліт курцеві в Європі і США теж не загрожує - керівник, що заходжується в застарілому кашлі курця, - це не той образ менеджера, який працював би на прославляння фірми. Навіюйте дитині: некурці - своєрідна еліта суспільства, люди вищої культури і розвиненішого інтелекту. Спробуйте разом порахувати, скільки грошей йде на сигарети в рік, і які корисні речі на ці гроші можна було б купити. Із західних країн до нас прийшов рух, коли підлітки класами підписують зобов`язання не торкатися протягом року тютюну. Називається воно "Класи, вільні від куріння". Серед тих, що стримали слово розігрується грошовий приз, який клас повинен витратити спільно. З психологічної точки зору це дуже дієвий прийом. У компанії однолітків легше утримуватися від куріння, та і нікому спокушати, коли однокласники не палять. Варто протриматися шкільні роки, а там, дивишся, діти порозумнішають, куріння не здаватиметься їм таким бажаним заняттям і вони не почнуть палити зовсім. Якщо у вас немає можливості залучити в цей рух клас вашої дитини, спробуйте підписати з ним індивідуальний договір: він не палить рік, а ви за це в кінці року подаруєте йому бажану річ, яка коштує не менше, ніж він витратив би за рік на сигарети.

**Відрепетируйте відмову**

Будь-яка дитина одного разу стикається з тим, що ровесники або хлопці старші за віком пропонують йому закурити. І навіть підбивають: "Боїшся спробувати? Слабак, мамусин синок!" Тому до такої ситуації підлітка краще підготувати попередньо. Промовте алгоритм відмови, щоб дитина не розгубилася, коли у дворі йому запропонують сигарету. Психологи радять відмову побудувати так: відмова + аргумент + зустрічна пропозиція. Аргументом може бути слабке здоров`я: "Ні, спасибі. У мене на тютюновий дим алергія. Може, краще покатаємося на велосипедах?" Або бажання зберегти голову світлою: "Я не буду. У мене завтра контрольна. Ти вже всі уроки зробив?" Або вже існуючий негативний досвід: "Я пробував, мені не сподобалося. А ти можеш підтягтися на турніку 7 разів?" Зустрічна пропозиція переводить розмову на іншу тему і виключає насмішки, можливі у разі відмови закурити. Зробивши зустрічну пропозицію, ваша дитина гідно вийде з складної ситуації.

**Цікаво**

Дівчатка і хлопчики, статеве дозрівання яких почалося в 11-12 років, до 16 років в 2 рази обганяють однолітків по числу тих, що палять. Вірогідність того, що вони спробують палити ще до 13 років, підвищена в 6-9 разів. Особливо ризикують дівчатка, у яких гормональна перебудова почалася незабаром після 10 років. Раннє статеве дозрівання, на думку учених, - такий могутній чинник ризику, що навіть соціальне становище батьків і клімат в сім`ї відходять на другий план. Учені вважають, що вчителям, батькам і психологам потрібно переконувати дітей не починати палити вже з 10-11 років.

**Тільки факти**

175 тисяч "тютюнових" поліцейських патрулюють в країнах Євросоюзу території шкіл і підприємств, офісів і ресторанів. Курцям - штраф 68 євро. Єврокомісія дозволила керівникам фірм не брати на роботу кандидатів, що палили. Вони прокурюють в середньому 20 годин робочого часу на місяць. У американському містечку Калабасас заборонено палити скрізь, навіть на балконі власного будинку. Штраф - 500 доларів. І мешканці не ремствують, вони самі так вирішили. У Чехії некурящі клієнти страхових компаній одержують знижки при оформленні страховок. Одна австрійська компанія вирішила доплачувати тим, хто не палить, по 100 євро в місяць. У Франції теж не можна палити в громадських місцях. Кури на вулиці. Але за кинутий недопалок - штраф 138 євро.