

## Ловите несколько идей, которые могут пригодиться при разговоре с ребенком о вреде курения.

1. Подходите к обсуждению этой темы так же, как и к любому другому спорному вопросу. Выражайте свое мнение, но не запрещайте и не наказывайте.

2. Поговорите с ребенком, выясните, что ему известно о курении (в подростковой среде существует очень много оторванных от реальности мифов), попробуйте взглянуть на ситуацию его глазами.

Это применимо к современным трендам в области курения — действительно, сейчас подростки стали реже курить сигареты, но намного чаще курят вейпы, электронные сигареты и их всевозможные вариации. Все эти способы курения позиционируются как «более безопасные», чем и привлекают подростков, знающих о вреде курения. На самом деле, безвредность вейпов и электронных сигарет не была доказана официально.

3. Расскажите ребенку о возможных последствиях курения — не только о раке легких, но и о других, более мелких проблемах: желтых зубах, запахе изо рта, ухудшении состояния кожи.

4. Осветите финансовую сторону вопроса — подсчитайте, какая примерно сумма в месяц уходит на курение, и придумайте, на что ее можно было бы потратить с большей пользой.

5. Научите ребенка спокойно отказываться и чувствовать себя увереннее относительно собственных решений (такие вещи, правда, не делаются одним разговором, а закладываются с самого детства), чтобы ему было проще сопротивляться давлению со стороны сверстников.

6. Донесите до ребенка, что он всегда может обратиться к вам за помощью — например, когда он захочет бросить курить, но ему будет сложно сделать это самостоятельно. Обратитесь за профессиональной помощью к врачу или психологу, если она потребуется.

