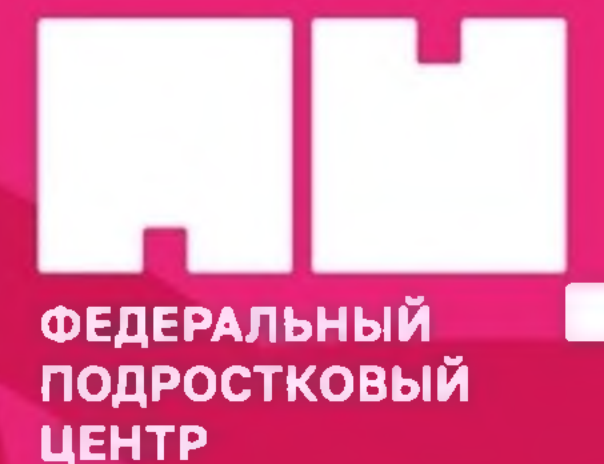


РОДИТЕЛЬСКАЯ ГОСТИНАЯ



ВЫ УЗНАЛИ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК КУРИТ, ЧТО ДЕЛАТЬ?

ССЫЛКА НА НАШУ
ГРУППУ В ВКОНТАКТЕ



ССЫЛКА НА НАШУ
ГРУППУ В TELEGRAM



ССЫЛКА
НА НАШ САЙТ



1. ОСТАВАЙТЕСЬ СПОКОЙНЫМИ

Ваша первая реакция имеет значение. Постарайтесь не паниковать и не кричать. Спокойный подход поможет вашему ребенку открыться и поговорить о своих действиях.

2. ПОГОВОРИТЕ ОТКРЫТО

Найдите время для честного разговора. Спросите ребенка о том, почему он начал курить. Возможно, он делает это из любопытства, давления со стороны сверстников или по другим причинам.

3. ОБСУДИТЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Объясните ребенку о вреде курения для здоровья. Используйте факты и статистику, чтобы донести до него информацию о рисках, связанных с курением, таких как заболевания легких, сердечно-сосудистые болезни и зависимость.

4. ПРЕДЛОЖИТЕ ПОДДЕРЖКУ

Убедите ребенка в том, что вы готовы его поддержать в этом вопросе. Если он хочет бросить курить, предложите помощь в поиске ресурсов, таких как программы по отказу от курения или консультации с врачом.

5. ОБСУДИТЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ

Поговорите о других способах справляться со стрессом или давлением со стороны сверстников, таких как занятия спортом, хобби или другие увлечения.

6. БУДЬТЕ ПРИМЕРОМ

Если вы сами курите, подумайте о том, чтобы бросить. Ваш пример может стать мощным стимулом для ребенка.

7. СЛЕДИТЕ ЗА ОКРУЖЕНИЕМ

Обратите внимание на круг общения вашего ребенка. Если его друзья курят, это может влиять на его поведение. Постарайтесь познакомить его с другими сверстниками, которые ведут здоровый образ жизни.

8. ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ

Если ситуация выходит из-под контроля или ваш ребенок не хочет обсуждать проблему, подумайте о том, чтобы обратиться к специалистам — психологам или консультантам по вопросам зависимости.