



МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАНИЕ  
ФИНЛЯНДСКИЙ ОКРУГ



## КАК УБЕРЕЧЬ ПОДРОСТКА ОТ КУРЕНИЯ?

**Курение является наиболее распространенной вредной привычкой в мире.** Несмотря на повсеместное распространение антитабачных кампаний, количество людей с этой вредной привычкой постоянно растет. Большинству из них очень сложно отказаться от сигарет из-за возникшей зависимости.

12+

Если вы действительно хотите, чтобы ребенок рос здоровым и был в состоянии принимать верные решения, нужно понимать основные причины, по которым подросток может начать курить (или уже курит). Вот наиболее распространенные:

- **Курение родителей.** Больше всех подвержены курению дети, у которых курит мама. Курение отца в меньшей степени вызывает у подростка желание закурить;
- **Курение сверстников.** В подростковом возрасте для подростка авторитетом становятся сверстники. Он перенимает их систему ценностей: «Они ко мне хорошо относятся и при этом курят? Значит, и я буду курить!»;
- **Неумение сказать «нет»,** когда предлагают сигареты. Неумение отказаться часто говорит об отсутствии уверенности в себе или заниженной самооценке;
- **Желание казаться взрослым.** В компании сверстников, нарушая запреты, подросток чувствует себя самостоятельным;
- **Несформированность критического мышления,** отсутствие адекватной информации о вреде курения;
- **Любопытство, стремление получить новые впечатления.** Сигареты с этой точки зрения – часто предпочитаемый вариант.



### **Не стоит надеяться на то, что все утрясется само собой.**

Так бывает, но далеко не всегда. Так что если вы курите сами, пора задуматься, а не бросить ли, чтобы показать хороший пример? Если ваш ребенок не уверен в себе, поищите способы, которые поднимут его самооценку. Найдите подходящую спортивную секцию, увлечение.



Что касается критического мышления, то оно тесно связано с представлением об ответственности за свое поведение и с общей эрудированностью. **Правильный выбор делают те, кто обладает достаточным количеством информации, в состоянии справляться со своими импульсами и в меньшей степени зависит от мнения окружающих.**