# Почему наши дети курят?

* Курение для подростков ассоциируется с миром взрослых.
* Потому, что курят друзья.
* Чтобы снять стресс.
* От скуки.

# Признаки табачной зависимости

* Увеличение количества выкуренных сигарет за день.
* Сокращение промежутка между курением.
* Ухудшение настроения, если нет возможности покурить и улучшение настроения после курения.

# Что делать, если ребенок курит?

* Не стоит устраивать по этому поводу скандалов и нравоучений, это уже не поможет.
* Лучше поговорить со своим ребенком как со взрослым и обсудить следующие вопросы:
* знает ли он, что курить вредно?
* что подтолкнуло его попробовать закурить?
* что испытывает, когда закуривает сигарету?
* что чувствует, после того, как покурил?
* его чувства, когда нет возможности покурить?
* Выясните, есть ли у вашего сына или дочери желание бросить курить.

# Как помочь своему ребенку бросить курить?

* Предложить помощь можно тогда, когда у подростка появится самостоятельное желание бросить курить, иначе можно вызвать только агрессию.
* Обсудите при желании бросить курить возможность обращения к специалистам (психолог, нарколог).
* Говорите подростку, который бросил

курить, насколько он стал лучше выглядеть, приятнее пахнуть, как вы гордитесь им.

* Ослабьте психологические нагрузки на ребенка в течение периода отвыкания. Придумайте способ сделать его жизнь интересной и приятной.
* Время отвыкания – трудный период для некурящих. Ваш ребенок может выплеснуть свое раздражение и на вас. Проявите силу воли: не срывайтесь на него сейчас, когда он больше всего нуждается в вашей похвале и симпатиях.

# P. S. Как влияет курение родителей на детей?

Как уже говорилось, начиная курить, подростки пытаются почувствовать себя взрослее. А если курит родитель или другой значимый взрослый, на которого сознательно или несознательно ребенок стремится быть похожим? Вполне естественно, что подросток начнет курить.

**Вопрос:** Вы сами курите?

Если ваш ответ положительный, то начните с себя, бросьте курить и подайте пример своему сыну или дочери.

Родителям

о подростковом курении и пивном алкоголизме



# Почему наши дети пьют пиво?

* В первую очередь, это дань моде. Напиток стал для подростков мифом успешности, взрослости, независимости и мужественности.
* Пиво силами рекламного мира стало атрибутом красивой, модной жизни. При этом осознание вреда этого напитка на протяжении нескольких лет было сведено практически до нуля.
* Реклама долгое время навязывала идеологию: выпить пива все равно, что выпить газировки - приятно и никаких последствий.
* Пиво большинство людей в нашей стране воспринимают как безалкогольный напиток.
* Многие родители сами употребляют пиво и позволяют это делать своим взрослеющим детям.

**ПИВНОЙ АЛКОГОЛИЗМ** - это зависимость от пива. Алкоголизм, вызванный пивом, ничем не отличается от алкоголизма, вызванного другими спиртными напитками.

Пиво - это не безалкогольный напиток, содержание спирта в пиве колеблется от 3 % до 7 %, а иногда и до 10 % (это достигается искусственным добавлением спирта). В пиве содержится углекислота, ускоряющая всасывание спирта в максимальном количестве.

Подросток, часто употребляющий пиво в течение нескольких месяцев, попадает в зависимость от пива. Ему чего-то не хватает, в частности приятных ощущений, наступающих в результате эйфории - следствия пивного алкоголизма.

# Влияние пива на организм подростка

* При употреблении пива повышается артериальное давление, могут быть головные боли.
* Даже небольшое количество пива оказывает мочегонное действие.
* Частое употребление большого

количества пива может привести к поражению почек. При частом употреблении пива страдает сердце, его функция «живого мотора» теряется.

# Воздействие пива на психику подростка

* Пиво в некоторых случаях оказывает успокоительное, снотворное действие, а в больших дозах может вызвать галлюцинации.
* Пиво у подростка может вызвать немотивированную агрессию, которая может привести к дракам, разборкам, нападению на слу чайных прохожих.
* Детям, употребляющим пиво, трудно учиться: ухудшается память, внимание. Также снижается и мотивация учебной деятельности. Выпить пива становится целью.
* Большое количество выпитого пива приводит к потере памяти.
* Под воздействием большого количества выпитого пива подростками могут совершаться противоправные действия.

# Что делать, чтобы подросток не пил пиво?

Пробуя пиво, подросток хочет чувствовать себя взрослее. Что еще, кроме пива, может дать подростку ощущение взрослости? Это может быть отношение родителей к нему как ко взрослому, возможность самостоятельно принимать решения, отвечать за свое поведение, возможность принимать участие в обсуждении семейных вопросов: куда по- ехать отдыхать, как провести выходные, крупные покупки, ремонт и т.д.

* Необходимо воспитывать у подростка самостоятельность - поручать ему важные задания, которые он должен выполнить сам.
* У многих подростков возникают трудности в выражении своих чувств и эмоций. В таких случаях необходимо

помогать им в выражении своих чувств, проговаривая их. Например, ты сейчас гневаешься, злишься, тебе обидно, одиноко и т.д.

* Необходимо формировать у ребенка активную жизненную позицию. Вместе с подростком размышлять о будущем, ставить цели, искать пути их достижения.

# Что делать, если Вы обнаружили, что Ваш ребенок употребляет пиво?

* Если Вы обнаружили залах спиртного у Вашего ребенка, когда он вернулся домой с прогулки или вечеринки, то устраивать скандал в данный момент не имеет смысла, т.к. подросток находится в алкогольном опьянении, этим только можно вызвать агрессию у него.
* Поговорить с ребенком лучше, когда он будет трезв. Поинтересуйтесь, почему он выпил, что его к этому подтолкнуло, понимает ли он какие последствия могут быть от употреблении спиртного.
* Если ребенок не знает, что может быть от употребления пива, то необходимо ему об этом рассказать (но не в форме нотаций, а в форме дружеской беседы).
* Если подросток употребляет пиво, то лучше обратиться к специалистам: психологу, наркологу.