**НЕБЕЗПЕЧНІ ЗВИЧКИ. Поради батькам як навчити дітей уникати ризиків**

Підлітки прагнуть самостійності та віддаляються від батьків. На їхню поведінку, уподобання та самооцінку сильно впливають однолітки.

Вони активно освоюють світ, досліджують свої власні можливості, експериментують, самостверджуються, і часто – ризикують. Надмірна опіка та заборони заважають дітям ставати самостійними, відповідальними. Така дитина ризикує стати жертвою маніпуляцій чи зловживань, не зможе чинити опір у відповідь на тиск оточення. Проте відсутність контролю і надання повної свободи дій – також не вихід.

Часто **тютюнопаління** – одна з перших спроб підлітка відчути себе дорослим. А ще – бажання бути «своїм» в оточенні, де всі курять. Чим молодший вік курця, тим швидше формується залежність. Чим коротший стаж тютюнопаління, тим легше кинути палити. Тому важливо відсунути цей момент, а ще краще – не допустити його взагалі.

**Говорити про це – але як?** Починайте раніше, ще до того, як у дитини може з’явитися бажання пробувати палити цигарки. Пояснюйте, що це має шкідливий вплив на організм:

• проблеми з диханням, стійкий кашель;

• більша схильність до хвороб;

•погіршення самопочуття, знижена енергійність;

• псується колір обличчя;

• темніють зуби;

• тьмяніє волосся;

•раніше, порівняно з ровесниками, з’являються зморшки на обличчі;

• неприємний запах з рота та від одягу курця.

Насправді куріння не допомагає зберегти струнку фігуру – серед курців досить багато повних людей. Може вплинути на зниження потенції. Може спровокувати ускладнення під час вагітності та проблеми зі здоров’ям у майбутньої дитини.

Реклама, де паління пов’язують з красою, гламуром, зрілістю – це маніпуляції тютюнових компаній, які хочуть привабити нових споживачів.

Наголошуйте, що ви не хочете, щоб дитина курила і будете розчаровані, якщо вона почне це робити. Введіть домашнє правило «Без тютюнового диму!» – не дозволяйте нікому курити у вашій квартирі/будинку.

**ЯКЩО ДИТИНА**

**ВЖЕ ПОЧАЛА ПАЛИТИ?**

Спокійно з’ясуйте, чому вона це робить:

• якщо через переживання та стрес, поясніть, що звичка палити – джерело нового стресу: якщо під рукою немає цигарок, курець не може розслабитися;

• якщо за компанію, скажіть, що повагу друзів можна заслужити іншими вчинками. Поважають тих, хто має силу волі та уміє робити самостійний вибір;

• якщо це спосіб довести свою дорослість, запропонуйте демонструвати це в інший спосіб. Наприклад, разом ухвалювати важливі рішення, взяти на себе деякі домашні справи або заробляти кошти на власні потреби.

**ПОЯСНЮЙТЕ, МОТИВУЙТЕ, ПІДТРИМУЙТЕ…**

• Ви – приклад для власних дітей. Ставтеся з повагою до власного здоров’я та дотримуйтеся здорового способу життя.

• Якщо ви маєте шкідливі звички – намагайтеся їх позбутись. Не виходить? Тоді зізнайтеся дитині, що ваша ситуація – приклад залежності, якої важко позбутися.

• Пам’ятайте, що пасивне куріння теж шкодить здоров’ю – оберігайте від нього себе та своїх близьких.

• Допомагайте дитині жити активним життям, спонукайте до занять спортом, розширюйте коло її інтересів.

• Поясніть, що куріння та алкоголь – це не модно, а реклама у ЗМІ та фільмах замовляється компаніями-виробниками задля одержання прибутку.

• Замість заборон – пояснюйте та переконуйте, уникаючи конфліктів.

• Наводьте приклади з життя відомих людей – кумирів дитини, які дотримуються здорового способу життя.

• Частіше спілкуйтеся, будьте в курсі її справ, щоб не допустити появи сумнівних друзів та ситуацій ризику.

• Цікавтеся життям дитини поза межами школи/дому; долучайтеся до заходів для дітей та батьків у школі чи громаді; разом проводьте вільний час.

• Діти, які цінують та поважають себе, впевнено говорять «НІ» на сумнівні пропозиції. Тому хваліть дитину за успіхи та досягнення, допомагайте ставити реальні цілі, давайте їй можливість проявляти відповідальність у сімейних справах.

Дитина почала експериментувати з сигаретами, алкоголем чи наркотиками? Не кричіть. Спокійно обговоріть ситуацію. Вислухайте її думку і допоможіть знайти якомога більше аргументів «проти». Порахуйте разом, скільки грошей можна заощадити, якщо відмовитися від сигарет і пива. Запропонуйте купити на них те, про що дитина давно мріє. Якщо не вдається вирішити проблему своїми силами, запропонуйте звернутися по допомогу до спеціалістів.

І головне - **нагадуйте дитині, що ви її любите і обіймайте її частіше!**