**Шпаргалка для родителей**

**Профилактика табакокурения.**

По мнению ученых, каждый ребенок обладает большими защитными возможностями психического и физического здоровья. Эти защитные возможности называют **защитными факторами**, благодаря которым ребенок сможет противостоять формированию привычки курения, быть здоровым полноценным человеком и настоящим гражданином, невзирая ни на какие неблагоприятные обстоятельства.

Защитные факторы подразделяют на **внешние**, которые поддерживают ребенка в жизни, ставят его в необходимые рамки, очерчивают границы приемлемого поведения, и **внутренние**, связанные с его личностными качествами, определяющими стиль поведения ребенка.

|  |  |
| --- | --- |
| **Внешние защитные факторы** | **Внутренние защитные качества** |
| 1. Поддержка семьи 2. Родители, которые являются образцом социальных связей. 3. Общение с родителями. 4. Общение с другими взрослыми. 5. Участие родителей в жизни школы. 6. Положительный школьный микроклимат. 7. Воспитание ребенка по единым правилам обоими родителями. 8. Контроль со стороны родителей. 9. Организация домашнего досуга. 10. Хорошие друзья. 11. Занятия музыкой. 12. Дополнительное образование. 13. Участие в общественной жизни по месту жительства | 1. Стремление к успеху. 2. Стремление к учению. 3. Хорошая успеваемость в школе. 4. Выполнение работы по дому. 5. Стремление помогать людям. 6. Умение сопереживать людям. 7. Сексуальная сдержанность. 8. Навыки умеренного отстаивания своего мнения. 9. Навыки принятия решений. 10. Умение находить друзей. 11. Навыки планирования. 12. Реалистичная самооценка. 13. Оптимизм |

Вы спросите: "Сколько же защитных факторов у моего сына или дочери?" Ответ прост. Обычно дети располагают примерно 16 защитными факторами. Найдите время и вместе с детьми прочитайте и обсудите их. Таким образом вы узнаете, какими защитными качествами уже обладает ваш ребенок и какие защитные ресурсы ему необходимы. Помогите ему в этом!

**Принципы семейной профилактики табакокурения:**

* Системность.
* Гибкий контроль.
* Терпение и деликатность.
* Индивидуальный подход.
* Поддержка.

Существуют следующие меры профилактики табакокурения и способы противостояния негативному влиянию со стороны социального окружения:

* организация свободного времени детей, привлечение их к занятиям спортом, творчеством (кружки, секции, туризм, семейные хобби);
* личный пример (не курить, постоянно демонстрировать свое негативное отношение к курению, бросить курить);
* профилактические беседы о вреде курения;
* использование положительного примера известных личностей, звезд эстрады, кино;
* поддержка ребенка в его начинаниях, уважение его взглядов;
* организация семейного досуга (выезд на природу, дачу; участие в городских праздниках);
* контроль учебы, поведения, изучение круга друзей ребенка;
* введение ограничений, контроль расходования ребенком карманных денег;
* обучение ребенка умению отказываться от предложения закурить.
* Если в западноевропейских странах здоровый образ жизни является нормой – это модно и престижно, то в России проблема детского курения достигла критической точки. Подростковое курение стремительно молодеет. Таким образом, из всего вышеизложенного очевидно, что с наступлением подросткового возраста риск начала курения резко возрастает. Кроме того, если в младшем школьном возрасте свыше 95% учеников отрицательно относятся к курению вообще, то в подростковой среде картина резко меняется: курение становится привлекательным, влияние взрослых снижается, и все большую значимость приобретают мнение и пример сверстников.