**Памятка для родителей**

**"Если ваш ребенок начал курить"**

 Вы узнали, что ваш сын или дочь курит. Для вас это неожиданность. Первая мысль, которая приходит в голову, – строго наказать, запретить раз и навсегда, чтобы это никогда не повторилось.

Однако не спешите!

• Наказание не устраняет причин раннего курения! Оно только наносит ущерб доверию ребенка к родителям.

• Не надо запугивать подростка, информация о вреде курения должна быть достоверной и актуальной.

• Курение родителей в присутствии подростков недопустимо! Запрещение курения для подростков должно быть обосновано и мотивировано!

• Взрослые не уронят своего авторитета, если откровенно признаются детям в своей слабости: сами они курят потому, что не в силах избавиться от этой пагубной привычки. Это создаст у детей правильное отношение к курению и повысит доверие к родителям.

• Родители должны первыми освободиться от курения.

• Помогите ребенку отвлечься от привычки курить (игры, отдых на свежем воздухе, прогулки, беседы – все это способствует отказу от курения).

• Следует не назидать, а поддерживать своих детей, утверждать, что все получится, если человек чего-то хочет добиться.

• Не бойтесь компании своего ребенка, а помогайте и его друзьям бороться с соблазном курения.