



## 5 советов – Что можете вы сделать, если вы сами курите

- Объясните вашему ребенку причины почему вы курите.
- Не курите в присутствии своего ребёнка.
- Не курите в квартире.
- Также просите гостей не курить в квартире.
- Не курите в машине.

Более подробную информацию по данной теме вы можете получить в следующих организациях:

### IFT-Nord gGmbH

Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung  
Harmsstraße 2  
24114 Kiel  
Telefon 0431-570 29 70/ Fax 0431-570 29 29  
Email [tiefdurchatmen@ift-nord.de](mailto:tiefdurchatmen@ift-nord.de)  
[www.tiefdurchatmen.info](http://www.tiefdurchatmen.info)

### KOSS

Koordinationsstelle Schulische Suchtvorbeugung  
Schauenburger Straße 36  
24105 Kiel  
Telefon 0431-56 47 70/ Fax 0431/56 47 80  
Email [koss@lssh.de](mailto:koss@lssh.de)  
[www.koss.lernnetz.de](http://www.koss.lernnetz.de)

### LSSH

Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e. V.  
Schauenburger Straße 36  
24105 Kiel  
Telefon 0431-56 47 70/ Fax: 0431-56 47 80  
E-Mail [sucht@lssh.de](mailto:sucht@lssh.de)  
[www.lssh.de](http://www.lssh.de)



Правила для родителей:  
как уберечь своего  
ребенка от курения

## Правила для родителей: как уберечь своего ребенка от курения

Уважаемые родители, конечно же, никто из вас не хотел бы, чтобы ваш ребенок начал курить. Можете ли вы как родители повлиять на это? Научные исследования показывают, что вы в значительной степени можете повлиять на то что будет ваш ребенок курить или нет. Конечно играет при этом большую роль, курите вы сами или нет. Однако более важным является то, как четко вы демонстрируете свое негативное отношение к курению. Ваш ребёнок осознает так, что вы не просто примити этот факт эсли он начнет курить.

Вы можете активно повлиять на то, чтобы ваш ребенок не курил!

Чем раньше вы начнете проявлять четкое отрицательное отношение к курению в присутствии своего ребенка, тем больше будет шанс на успех!

## 10 советов – Что можете вы сделать как родители.

- Говорите со своим ребенком о курении!
- Спросите своего ребенка, как он сейчас относится к курению.
- Беседуйте со своим ребенком о проблемах курения.
- Демонстрируйте свое отрицательное отношение к курению.
- Установите границы! Не позволяйте своему ребёнку курить в доме!
- Будьте последовательны! Не позволяйте друзьям вашего ребёнка курить в доме!
- Четко и последовательно реагируйте на нарушение правил!
- Создайте для вашего ребёнка более неудобные условия (посредством вопросов и обсуждений), если он хочет курить или курит в другом месте.
- Поддерживайте своего ребенка (с помощью поощрений и вознаграждений), если он хочет бросить курить.
- Воспользуйтесь при возникновении проблем своевременной помощью и поддержкой извне!