

# **КУРИТЬ УЖЕ НЕ КРУТО!**



**ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ ИЗБЕЖАТЬ  
НИКОТИНОВОЙ ЛОВУШКИ**



ДОБРАЯ КНИГА  
МОСКВА 2008

## «ЛЕГКИЙ СПОСОБ» АЛЛЕНА КАРРА

Методика Аллена Карра, которую он назвал «Легкий способ», помогла бросить курить почти 10 миллионам человек по всему миру. Книга Аллена Карра *«Легкий способ бросить курить»* стала мировым бестселлером. Она была издана тиражом свыше 10 миллионов экземпляров более чем на 20 языках, став самой успешной книгой по данной тематике.

Авторы брошюры *«Курить уже не круто!»* Аллен Карр и Робин Хейли, возглавляющий международную организацию Allen Carr's Easyway, применяют феноменальную методику «Легкий способ» к проблеме курения детей. Они пытаются решить две основные проблемы: не допустить, чтобы дети начали курить, и убедить тех, кто уже попробовал сигареты, больше этого не делать. Брошюра *«Курить уже не круто!»* — наиболее эффективный способ помочь вашему ребенку стать и оставаться счастливым некурящим.

Особая благодарность Полу Мейсону и Стиву Бьюмонту за их броские подписи к рисункам и прекрасные иллюстрации, Роберте Бейли, Чарльзу Куперу и Айану Маклеллану из издательства Argsturus за помощь в осуществлении этого проекта, а также Джону Дэйси из международной организации Allen Carr's Easyway — рождение его детей Эмили и Гарри дало ему вдохновение для создания и воплощения этого проекта.

**Аллен Карр и Робин Хейли**

# ПРЕДИСЛОВИЕ



Наши дети служат мишенью для наиболее безжалостных и богатых корпораций в мире. Табачные компании через торговлю и рекламу распространяют свое влияние на молодежь. Им необходимо находить все новых потребителей своей продукции, потому что ежегодно от нее гибнут 110 тысяч человек. И это только в Великобритании. Мы должны помочь нашим детям понять вред курения, чтобы быть уверенными в их здоровье и благополучии.

## НИКОТИНОВАЯ ЛОВУШКА

Трое детей из четырех, еще не достигнув пятилетнего возраста, уже знают о существовании сигарет независимо от того, курят их родители или нет. Согласно исследованиям, у детей, родители которых курят, вероятность стать курильщиками в четыре раза выше, чем у детей некурящих родителей. Если вы курите, то служите живой рекламой курения. Сейчас ваши дети ненавидят сигаретный дым, но на определенном этапе своего развития они могут считать курение ритуалом, ведущим к взрослению.

Вы можете немедленно исправить положение. Для того чтобы понять, как просто бросить курить с помощью «Легкого способа» Аллена Карра, узнайте подробнее о наших книгах и клиниках (см. информацию в конце брошюры или на сайте [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)).

### Почему не эффективны обычные предостережения?

Родители, как правило, предостерегают своих детей об опасности курения, пытаясь не допустить, чтобы они угодили в никотиновую ловушку. Но когда речь идет о курении, дети почти всегда неправильно понимают их наставления. Можно выделить два типа предостережений со стороны родителей.

### Предостережения первого типа:

**«Не делай этого, потому что я против!»**

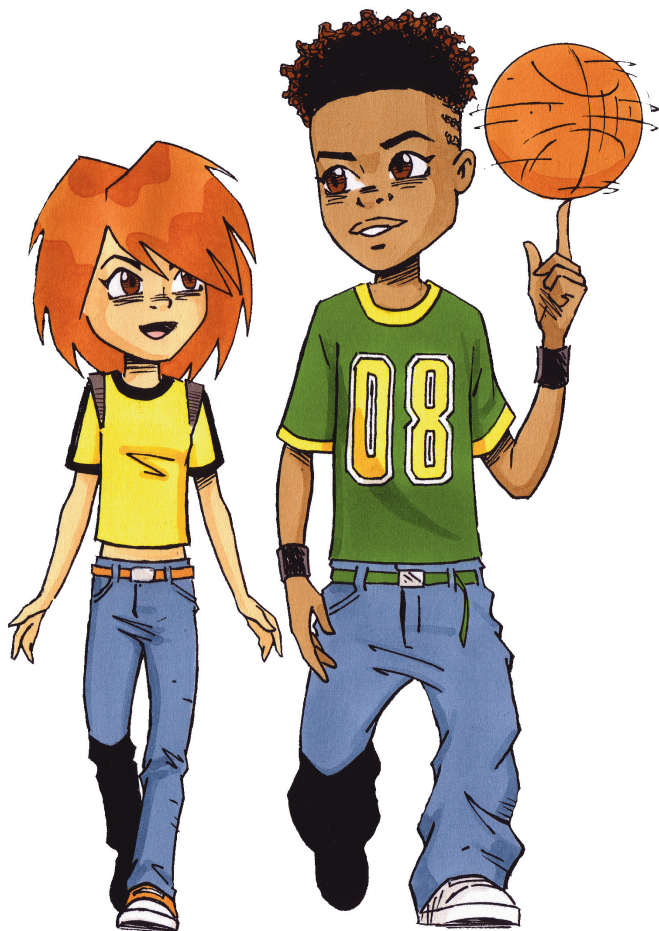
Такие предупреждения дети с ОГРОМНОЙ вероятностью проигнорируют. В определенном возрасте многие дети испытывают непреодолимую тягу к НЕПОВИНОВЕНИЮ. К предостережениям подобного рода также относятся:

- «Не ругайся»;
- «Не играй с этим другом»;
- «Не ложись спать поздно».

Подобные предостережения дети почти наверняка ПРОИГНОРИРУЮТ. Обычно таким образом они демонстрируют свою независимость. Последствия от невыполнения данных предупреждений бывают незначительными. Дети, как правило, знают об этом ДО ТОГО, как решат их нарушить, потому что эти предостережения подкрепляются слабыми доводами:

- «Не ругайся, потому что это грубо»;
- «Не играй с этим другом, он мне не нравится»;
- «Не ложись спать поздно, потому что утром будешь уставшим».

Дети полагают, что непослушание не повлечет за собой серьезных неприятностей, их не накажут, поэтому они могут нарушить наставления родителей. В детстве ребенок полностью находится ПОД КОНТРОЛЕМ своего НЕПОВИНОВАНИЯ. На самом деле детям иногда при-



ходится использовать силу воли, чтобы не обращать внимания на предостережения, потому что нередко им вовсе не хочется ругаться, или играть с этим другом, или поздно ложиться спать. Только строптивость мешает им подчиниться родителям.

#### **Предостережения второго типа:**

##### **«Не делай этого, иначе окажешься в беде».**

Такие предостережения дети с МЕНЬШЕЙ вероятностью проигнорируют, чтобы показать свое НЕПОВИНОВАНИЕ. Например:

- «Не садись в машину к незнакомым»;
- «Не переходи дорогу, пока не посмотришь по сторонам»;
- «Не играй с острыми предметами».

Дети иногда могут забыть о предостережении, или не до конца понять его важность, или стесняться его выполнять под влиянием сверстников. Именно поэтому родители пытаются особо подчеркнуть важность подобных предупреждений, находя для них веские причины и указывая на НАСТОЯЩУЮ опасность:

- «Не садись в машину к незнакомым, потому что они могут причинить тебе вред»;
- «Не переходи дорогу, пока не посмотришь по сторонам, потому что тебя может сбить машина»;
- «Не играй с острыми предметами, потому что ты можешь порезаться».

Дети не склонны преднамеренно игнорировать эти предостережения и обычно понимают, что невыполнение требований родителей может иметь серьезные последствия. Такие предостережения нарушаются только случайно, когда ребенок забывает о предупреждении или не понимает, к чему оно относится:

- ребенок сел в машину не к незнакомцу, а к новому другу;
- внимание ребенка было рассеяно, когда он переходил дорогу;
- ребенок не знал, что предмет очень острый и он может пораниться.

Родителям лишь остается доходчиво разъяснять детям правила поведения в надежде, что инстинкт самосохранения уберезет их детей от опасности.



Ксюша и Денис приехали на баскетбольную площадку...

Будьте осторожны!

Ладно!

Они встречаются здесь с двоюродным братом Антоном и его другом Андреем

Ксюша и Денис думают, что нашли новую подругу

Привет, прикольная футболка!

Спасибо!

Хочешь сигаретку?