

ПО КНИГЕ  
АЛЛЕНА КАРРА  
«ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ»

# КУРИТЬ УЖЕ НЕ КРУТО!

ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ ИЗБЕЖАТЬ НИКОТИНОВОЙ ЛОВУШКИ

ДОБРАЯ КНИГА



Allen Carr's  
**Easyway**  
To Stop Smoking

>>> ПРИЛОЖЕНИЕ: КОМИКС ДЛЯ ДЕТЕЙ <<<





**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 Arcturus за помощь в осуществлении этого проекта, а также Джону Дайси 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, пытаются 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 рассеянно, 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.



# ИГРА



**ПОБЕДИТЕЛЬ МОЖЕТ БЫТЬ  
ТОЛЬКО ОДИН...**



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?



Наконец появляются  
Антон и Андрей...

Денис! Ксюша!

Это мой друг Андрей.  
Он классно играет  
в баскетбол

Привет,  
Андрей!

Что это она вам  
тут говорила?

Она клевая.  
Спросила, хотим  
ли мы покурить

Есть  
разговор!

Да, нужно  
поговорить





Короче, придется рассказать вам о двух чудовищах



Чудовища вселились в этих двоих

Какие чудовища?

Увидишь. Пошли!



Хотите заполучить классные кроссовки? Тогда двигаем в магазин. А по дороге я вам все объясню

Сейчас пойдет дождь. Поехали на автобусе

Круто!









Короче, так. Представьте, что появилась новая шоколадка



За нее нужно выложить все карманные деньги за неделю

«Супершоко»

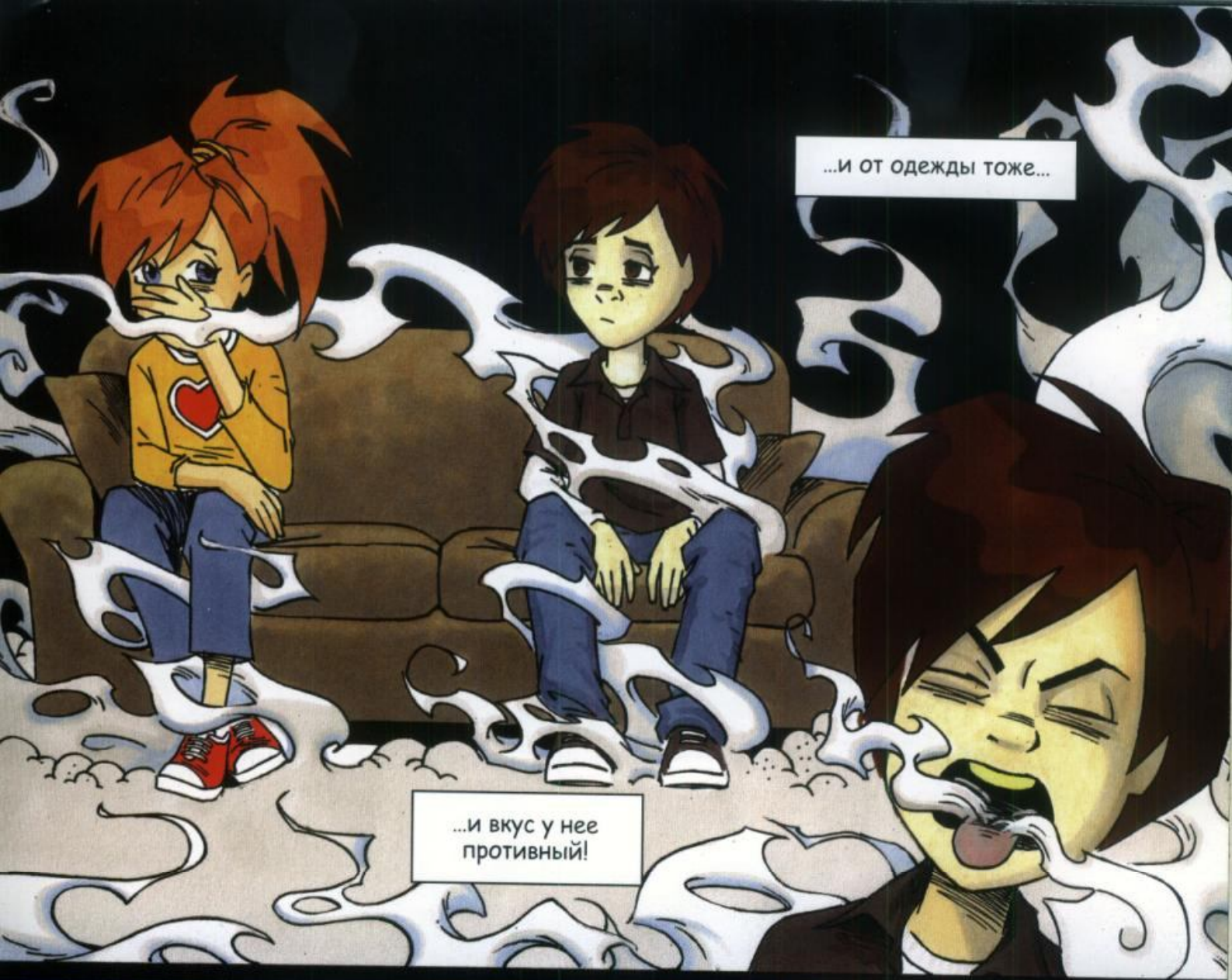
Слишком дорого!

ДА, ДОРОГО, НО... ОНО ТОГО СТОИТ!



Но от этой дорогой шоколадки у тебя воняет изо рта!





...и от одежды тоже...

...и вкус у нее противный!



Люди пробуют эту шоколадку только потому, что видят, как ее едят другие





Ты продолжаешь  
есть шоколадку...



...и начинаешь кашлять,  
как старый дед

Кхе! Кхе!

...и все время  
устаешь...

...и зубы у тебя  
желтеют!





Он уже сказал  
самое плохое?

Похоже,  
нет!

Ты тратишь все деньги  
на шоколад...

...и прощай  
кроссовки!



Тебе нужно есть его  
каждый день. И ты не  
можешь остановиться

Зачем вообще  
покупают эту  
гадость?

Помнишь про чудовищ?  
Самое время о них  
рассказать

Кхе!  
Кхе!



Прикольный  
прикид, чувак!

Догадались уже, что  
шоколад вовсе не  
шоколад? Это сигареты!

Мы что, кажемся  
такими тупыми?



Но зато все  
остальное —  
правда!!



А что там  
с чудовищами?





Первое чудовище огромное

Оно заставляет тебя думать, что сигареты — это круто!





Чудовище тут везде.  
Видишь его?

Но оно не страшное.  
Если не обращать  
на него внимания,  
оно уйдет

У сигарет противный  
вкус. Они думают,  
что никогда  
не попадут на  
крючок

Короче, люди  
пробуют сигареты  
только потому,  
что видят,  
как курят другие







...там-то и живет  
маленькое чудовище...

...оно находится  
в сигаретном дыме...

...а потом оно начинает  
злиться и хочет  
еще больше дыма

Ну, и что  
хорошего?

А кто сказал, что будет  
хорошее? Ничего  
хорошего! Это просто  
обман. Вот такой фокус





Когда маленькое чудовище  
попадает внутрь, оно  
начинает тебя обманывать



Оно злится и заставляет  
закурить еще одну сигарету,  
чтобы накормить его

Потом оно ненадолго  
успокаивается,  
и поэтому тебе кажется,  
что от сигареты  
становится хорошо

Вы же знаете,  
что он прав!



Ну что,  
готовы?

Сейчас мы  
вас обставим!

Фигушки!



Но маленькое  
чудовище смеется,  
потому что ты только  
что накормил его,  
и оно стало сильнее,  
а ты — слабее





Круто!



Ну что, хотите сигаретку?



Ни за что!!!  
Курение —  
это гадость!



# ИГРА

На баскетбольной площадке нарастает напряжение. От асфальта начинает подниматься дым, и Чудовища пробуждаются.

Игра вот-вот начнется. Неужели у неопытных и слабых Дениса и Ксюши нет ни малейшего шанса на победу?







**ПОМНИТЕ:** такие предостережения ребенок непременно пропустит мимо ушей и проигнорирует (часто преднамеренно).

## РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ КУРЕНИЯ

### Предостережения первого типа

Многие родители ошибочно связывают подобные предостережения с курением:

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

Они пытаются показать справедливость своего предупреждения, прибавляя что-нибудь вроде «это глупо», «сигареты отвратительно пахнут» или «ты попадешь на крючок».

- «Не ругайся, потому что это грубо!» (Ребенок думает: «Я знаю, что это грубо, ПОЭТОМУ ругаюсь!»)
- «Не играй с этим другом, он мне не нравится». (Ребенок думает: «Мне все равно, что он тебе не нравится, а раз тебя это раздражает, то тем лучше!»)
- «Не ложись спать поздно, утром будешь уставшим». (Ребенок думает: «Ну и что с того? Рано ложиться спать — это для малолеток.»)

### Предостережения второго типа

Многие родители также относят предостережения этого типа к курению:

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

Проблема в том, что они дают своему предупреждению неуместное объяснение, которое не приводит к результату и кажется детям ложью.

- «Не кури, потому что курение тебя убьет». (Ребенок думает: «Неправда. Тетя Джейн, дядя Джек и мой школьный учитель — все они курят. Но они не умерли, хотя все ОЧЕНЬ старые.»)
- «Не кури. Твой дедушка умер от сигарет». (Ребенок думает: «Ну, я его почти не помню, но он был таким СТАРЫМ!») Помните: не имеет значения, что дедушка умер в возрасте всего пятидесяти лет — для ребенка он в сущности доисторическое лицо.
- «Не кури. Твой отец хотел бы никогда не начинать курить». (Ребенок думает: «ВОТ ЗДОРОВО! Раз с ним все в порядке, то и со мной ничего не случится!»)



## ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ?

Для того чтобы ваш ребенок не познал вкус сигарет, необходимо создать здоровую атмосферу в семье и рассказать ему правду о курении.

### Начните заблаговременно

**СОКРАТИТЕ** до минимума физическое и визуальное воздействие курения на ребенка. Вам следует занять следующую позицию: пусть другие члены семьи и ваши друзья курят, где им заблагорассудится, но только **НЕ РЯДОМ** с вашим ребенком или у него на виду. Вам, конечно, не удастся полностью защитить своего ребенка — он увидит курящих на улице или по телевизору, но **ВЫ** должны взять на себя ответственность за поведение родственников и друзей.

### Если вы курите

Если вы сами курите, то используйте эту возможность, чтобы бросить прямо сейчас. Не обманывайте себя, что вам удастся скрывать это от ребенка — **НИЧЕГО ПОДОБНОГО!** Если ваши дети знают, что вы курите, то они не будут доверять **НИКАКИМ** вашим предупреждениям, советам или наставлениям. Если вы не хотите, чтобы ваши дети курили, значит, вы и сами предпочли бы быть некурящим. «Легкий способ» Аллена Карра позволит вам отказаться от сигарет легко, безболезненно и навсегда. У вас исчезнет потребность курить, но при этом не возникнет страха и чувства утраты. Вы сможете больше наслаждаться жизнью и лучше справляться со стрессом, как только **ОСВОБОДИТЕСЬ ОТ ЗАВИСИМОСТИ**. А самое главное — **ВЫ НЕ БУДЕТЕ СКУЧАТЬ ПО СИГАРЕТАМ**. Так что бросайте курить прямо сейчас. Подробную информацию о книгах и клиниках Аллена Карра вы найдете в конце этой брошюры или посетив сайт [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com).

### Если вы бывший курильщик

Если вы раньше курили, то скажите своему ребенку, что курение было одной из самых больших ошибок в вашей жизни; вы ведь не думали, что попадете на крючок из-за нескольких сигарет. Объясните, что вы истратили уйму денег на сигареты, ничего не получив взамен. Расскажите, как вы ненавидели сигареты, но чувствовали, что не сможете остановиться, пока вам наконец не удалось бросить курить, и это стало одним из ваших лучших поступков.



## КАК ДЕЙСТВУЮТ КОМИКСЫ

Позаботьтесь о своем ребенке и расскажите ему о курении. Эта брошюра поможет вам объяснить детям **СУТЬ КУРЕНИЯ** и научит, как **ИЗБЕЖАТЬ НИКОТИНОВОЙ ЛОВУШКИ**. Этот комикс был создан экспертами, которым известны причины, по которым дети начинают курить. Тщательно продуманный комикс рассчитан на детей тех возрастных групп, которые с наибольшей вероятностью могут попасть в ловушку. В комиксе в доступной детям игровой форме рассматриваются следующие проблемы:

- знакомство детей с сигаретами под влиянием сверстников;
- воздействие табачных компаний на детей при помощи рекламы, пропаганда образа крутого курильщика;
- угроза здоровью (эта мысль выделена в тексте и передана посредством иллюстраций);
- появление зависимости от сигарет, осознание того, как трудно слезть с крючка, когда никотиновое чудовище проникло внутрь организма;
- негативная реакция в обществе на курение (плохой запах изо рта и от одежды курильщиков).

Наши исследования показали, что красочные герои в стиле манга привлекают внимание детей. Картинки позволяют детям наглядно воспринимать информацию о вреде курения, и при этом они не ощущают, что их опекают. Герои комикса говорят на понятном детям языке, поэтому у детей не создается впечатление, что они читают учебник или нравоучительную литературу, которые они относят к категории предупреждений.

От возраста вашего ребенка и его умения читать зависит, как лучше использовать этот комикс, чтобы



наиболее полно донести до ребенка содержащееся в нем послание. Кроме того, ваш ребенок может подробнее узнать о главных героях этой истории и принять участие в играх и викторинах на сайте [www.smokingsucks.co.uk](http://www.smokingsucks.co.uk).

### Дети младшего возраста

Если у вас маленький ребенок, то лучше всего читать комикс вместе с ним. Когда вы скажете ребенку, что его ждет новый забавный комикс, он заинтересуется историей и ее персонажами. В нескольких местах вы можете прервать чтение и задать ребенку вопросы. Например, что, по его мнению, произойдет дальше и кого из героев он считает крутым. Расспрашивая ребенка о персонажах, вы можете еще больше увлечь его происходящим. Когда вы закончите читать, побеседуйте с ребенком о том, как он относится к курению и считает ли он, что курить — это хорошее занятие. Когда вы интересуетесь мнением ребенка, он чувствует, что к нему относятся с уважением.

### Дети старшего возраста

В этом возрасте дети могут думать о том, чтобы начать курить, или они уже попробовали сигареты.

Дети сами могут прочитать этот комикс.

Предложите своему ребенку посмотреть комикс и затем поделиться впечатлениями. Если же ваш отпрыск упорно не желает говорить с вами о курении или вы чувствуете, что он может солгать, то нужно поступить по-другому. Положите комикс в спальне ребенка, или около входной двери, или в ванной — так он сможет взять книжку, когда сам захочет. Убедите ребенка отнести комикс в школу и прочитать его вместе с одноклассниками. Это поможет вашему ребенку противостоять давлению со стороны сверстников, которые нередко считают, что курение — это круто. Когда вашему ребенку предложат закурить, у него будет хорошая поддержка — классный комикс.

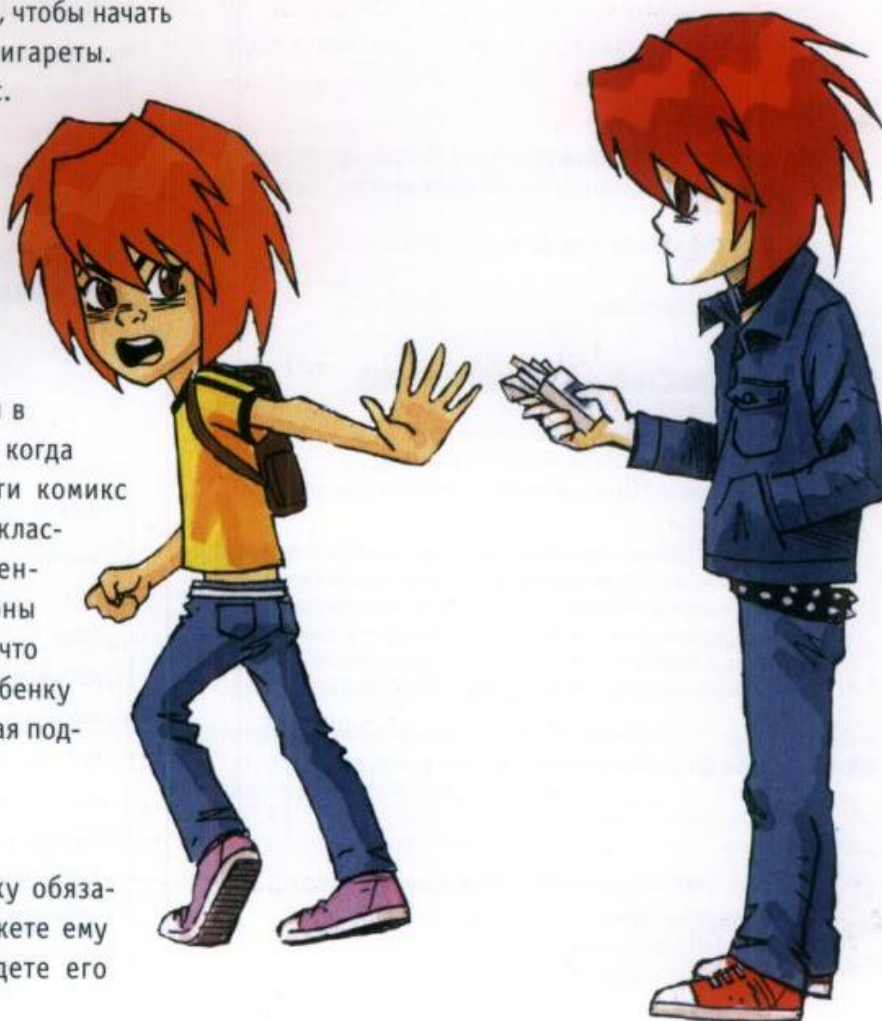
## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Помните, что однажды вашему ребенку обязательно предложат сигарету. Вы сможете ему сделать правильный выбор, если будете его



должным образом воспитывать. Когда речь пойдет о курении, у него не возникнет сомнений: курение легче **ПРЕДОТВРАТИТЬ**, чем **ЛЕЧИТЬ**.

Брошюра *«Курить уже не круто!»* не служит гарантией того, что ваши дети никогда не начнут курить, но она может оказать сильное влияние на ребенка. Последуйте нашему совету — не допустите, чтобы следующее поколение держало в руках сигареты, и помогите нам осуществить мечту Аллена Карра — избавить мир от курения.





## КЛИНИКИ АЛЛЕНА КАРРА «ЛЕГКИЙ СПОСОБ»

В клиниках Аллена Карра отмечается более 90% случаев успешного излечения. В некоторых клиниках решают проблемы алкоголизма и избыточного веса. За справками обращайтесь в ближайшую к вам клинику. Узнать о ее местонахождении можно по указанному телефону. Аллен Карр гарантирует, что в его клиниках вы легко бросите курить, а в случае неудачи вам вернут деньги за лечение. Клиники Аллена Карра открыты в 35 странах мира.

[www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## Центральный офис

Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park,  
London SW20 8NH

Тел.: +44 (0)208 9447761

E-mail: [mail@allencarr.com](mailto:mail@allencarr.com)

Сайт: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## Международный пресс-центр

Тел.: +44 (0)7970 88 44 52

E-mail: [jd@statacom.net](mailto:jd@statacom.net)

Информация о клиниках в Великобритании и центр  
заказа литературы:

Тел.: 0800 389 2115 (звонок бесплатный)



УДК 111.159.9

**K26** Карр А., Хейли Р.

**КУРИТЬ УЖЕ НЕ КРУТО!** / Аллен Карр, Робин Хейли; пер.  
с англ. — М.: Издательство «Добрая книга», 2008. — 16 с.

ISBN 978-5-98124-371-4

Перевод: И. Тарасова



**Издательство «Добрая книга»**

Телефон для оптовых покупателей: (495) 650-44-41  
Адрес для переписки/e-mail: [mail@dkniga.ru](mailto:mail@dkniga.ru)  
Адрес нашей страницы в Интернете: [www.dkniga.ru](http://www.dkniga.ru)

Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных или информационных системах или передача в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными, включая запись на магнитный носитель, — любой части этой книги запрещены без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Сделано в России © 2007 Allen Carr's Easyway (International) Limited  
ISBN 978-5-98124-371-4 © Издание на русском языке, перевод  
на русский язык. ООО «Издательство «Добрая  
книга», 2008

ООО «Издательство «Добрая книга»  
119180, г. Москва, ул. Б. Полянка, д. 28, стр. 1  
Адрес для переписки/e-mail: [mail@dkniga.ru](mailto:mail@dkniga.ru)  
Подписано к печати 16.07.2008 г. Формат 60x90/8.  
Печ. л. 1,0. Тираж 5000 экз. Заказ № 1049  
Отпечатано в полном соответствии  
с качеством предоставленных материалов  
в ООО «Чебоксарская типография №1»  
428019, г. Чебоксары, пр. И. Яковлева, 15

## КУРИТЬ УЖЕ НЕ КРУТО!

### ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ ИЗБЕЖАТЬ НИКОТИНОВОЙ ЛОВУШКИ

Авторы: Аллен Карр и Робин Хейли

Комикс написан при участии Пола Мейсона

Художник: Стив Бьюмонт

Дизайнеры: Стив Флайт, Питер Ридли

*Нашим детям, внукам и правнукам —  
Аллен Карр и Робин Хейли*

## ЭПИЛОГ

Летом 2006 года Аллену Карру, ведущему мировому эксперту по борьбе с курением, был поставлен диагноз — рак легких. Он скончался во сне 29 ноября 2006 года. Врачи считают, что болезнь Аллена была вызвана годами, проведенными в прокуренных комнатах своих клиник, где он лечил пациентов. Когда его спрашивали, не считает ли он рак слишком высокой платой, его ответ всегда был неизменным: «Когда 23 года назад я погасил свою последнюю сигарету, то стал самым счастливым человеком в мире, и я чувствую себя таким же по сей день. Мне сказали, что благодаря моим книгам и клиникам излечились более 10 миллионов курильщиков, поэтому я считаю, что такую цену можно заплатить».





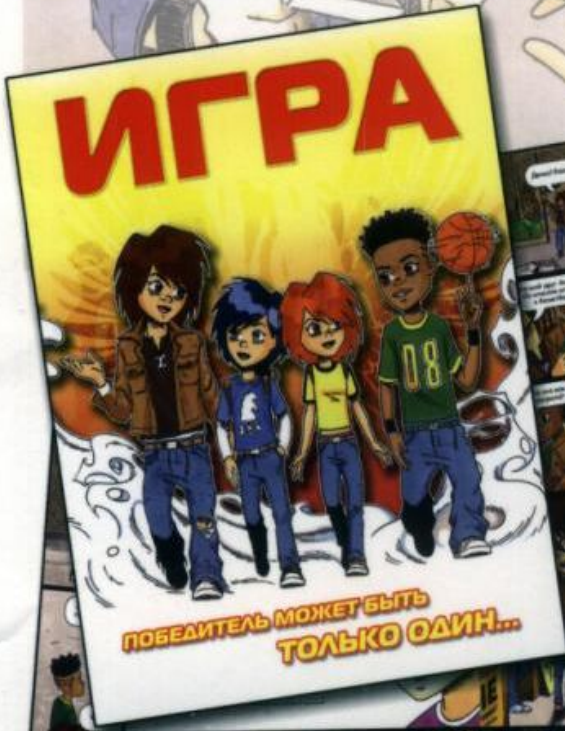


- это вредно;
- это опасно; это вредно;
- это опасно; это вредно.

- это вредно; это опасно; это вредно;
- это вредно; это опасно; это вредно;
- это вредно; это опасно; это вредно;



**РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ КУРЕНИЯ**  
 Представьте себе, что вы курите...  
 Если вы курите, вы можете заболеть...  
 Если вы курите, вы можете умереть...  
 Если вы курите, вы можете потерять деньги...  
 Если вы курите, вы можете потерять друзей...  
 Если вы курите, вы можете потерять семью...  
 Если вы курите, вы можете потерять себя...



# КУРИТЬ УЖЕ НЕ КРУТО!

## ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ ИЗБЕЖАТЬ НИКОТИНОВОЙ ЛОВУШКИ

*Вы обеспокоены тем, что ваш ребенок может начать курить, но не знаете, как помочь ему?*

«Курить уже не круто!» — уникальное пособие для детей, их родителей, воспитателей и учителей, которое поможет вам уберечь ребенка от курения.

Внутри этой брошюры вы найдете комикс «Игра», разработанный специально для вашего ребенка. Написанный в увлекательной игровой форме специалистами из клиники Аллена Карра на основе его методики «Легкий способ бросить курить» и проиллюстрированный в популярном стиле «манга», этот комикс поможет ребенку осознать опасность курения, сформирует правильное отношение к этой вредной привычке, научит ребенка противостоять навязчивой табачной рекламе и влиянию окружающих.

ISBN 978-5-98124-371-4  
 9 785981 243714



www.dkniga.ru  
 ДОБРАЯ КНИГА

книжки для высокоэффективной жизни™