

به نام خدا

“به فرزندان کمک کنید تا از دخانیات دور بماند”

راهنمایی برای محافظت از فرزندان در استفاده از مقابله دخانیات



فهرست مطالب:

بخش اول: پیامی برای والدین

بخش دوم: به عنوان والد چه می توانم بکنم؟

بخش سوم: کجا ایستاده اید؟

بخش چهارم: سنین و مراحل مختلف

- ۶ سال و کمتر
- ۷ سال تا ۱۱ سال
- ۱۲ تا ۱۴ سال
- ۱۲ تا ۱۵ سال
- ۱۵ تا ۱۹ سال

بخش پنجم: کارهای دیگری که می توانید انجام دهید

این راهنما ترجمه ایی است از :

Help Your Child Stay Smoke-free: A guide to protecting your child against tobacco use ,Health Canada, Ottawa, 2008

بخش اول: پیامی برای والدین

به عنوان والدین، شما می خواهید فرزندان تبدیل به یک انسان بالغ، سالم و شاد شود. شما نگران سلامت فرزندان هستید و می خواهید اطمینان حاصل کنید که فرزندان ایمن خواهد ماند و انتخاب های سالمی خواهد داشت. یکی از مهم ترین انتخاب هایی که فرزندان در آینده خواهد داشت این است که آیا می خواهد از دخانیات استفاده کند یا نه.



با پی گیری تمرینات والدگری خوب، شما می توانید به کودکان کمک کنید تا از خطرات مصون بماند. این راهنما به شما توصیه های عملی درباره چگونگی پرورش کودکانی فارغ از دخانیات ارائه می دهد. همچنین اطلاعات مفیدی درباره این که چطور می توانید از فرزندان حمایت کنید تا تمام مراحل سنی و رشدی را حتی تا سال های نوجوانی، بدون دخانیات طی کنند در اختیار شما می گذارد.

اگر شما خودتان مصرف کننده دخانیات هستید، این راهنما برای شما پیشنهادات خاصی دارد تا بدانید چگونه درباره سیگار کشیدن با فرزندان صحبت کنید و این که شما ممکن است در حین این صحبت با چه چیزهایی مواجه شوید.

واقعیت های مهم در مورد مصرف دخانیات در نوجوانی و بزرگسالی:

- مطالعات نشان می دهند نوجوانانی که هم یکی از اعضای خانواده آن ها و هم یکی از دوستان صمیمی آنها سیگار می کشند ۹۰ درصد بیشتر از دیگران احتمال دارد که سیگاری شوند.



- بسیاری از نوجوانان نمی دانند که دخانیات بدون دود (ناس) جایگزین خطرناکی برای سیگار است. حتی در مصرف کنندگان نوجوانی که استفاده کوتاه مدت از این نوع دخانیات داشته اند، نشانه های اولیه بیماری لته دیده شده است.

- نوجوانانی که سیگار می کشند به احتمال بیشتری از سرفه، آسم برونشیت و سرما خوردگی رنج می برند.
- افرادی که از سنین پایین سیگار کشیدن را شروع کرده باشند، احتمال اعتیاد به نیکوتین و ادامه کشیدن سیگار در سنین بالاتر در آن ها بیشتر است.
- نشانه های اولیه بیماری های قلبی در افرادی که از سنین پایین سیگار کشیدن را شروع می کنند، وجود دارد.
- سیگار کشیدن می تواند رشد ریه را کند کرده و تنفس را در زمان بازی یا ورزش تحت تاثیر قرار دهد.
- اعتیاد در نیکوتین در نوجوانان زودتر از بزرگسالان اتفاق می افتد. نوجوانان می توانند در عرض چند هفته به نیکوتین معتاد شوند در حالی که تنها تعداد کمی سیگار به طور روزانه مصرف کرده اند.
- یک سیگاری به طور متوسط ۱۰ سال زودتر از یک غیر سیگاری جان خود را از دست می دهد. امید به زندگی افرادی که سیگار را ترک می کنند بالاتر است.
- استفاده از دخانیات عامل کشنده و سرطان زاست که شامل چهار هزار ماده شیمیایی و بیش از ۴۰ ماده سرطان زای شناخته شده است.
- تقریباً نیمی از افراد سیگاری به دلیل بیماری های مرتبط با آن می میرند مانند سرطان و بیماری قلبی و ...
- کسانی که سیگار می کشند نسبت به بقیه با مشکلات پیچیده تری بعد از جراحی مواجه می شوند مثل عفونت های بعد از جراحی.
- کودکانی که والدینشان در خانه سیگار می کشند دو برابر بیشتر از کودکانی که والدینشان سیگار نمی کشند احتمال که نشانه های آسم را داشته باشند.

(هرچند در این مقاله ذکر نشده است ولی لازم است بدانیم بر اساس تحقیقات تمام این موارد با ضرر بیشتر در مورد مصرف قلیان در نوجوانان نیز وجود دارد.)

بخش دوم: به عنوان والد چه می توانم بکنم؟

بسیاری از والدین معتقدند کار زیادی از دست آن ها برای تحت تاثیر قرار دادن فرزندشان در زمینه کشیدن سیگار ساخته نیست. آیا این جملات اشتباه برای شما آشنا نیست؟

اشتباه اول:

من نیازی به نگران شدن نمی بینم، مطمئنم که فرزند من هرگز سیگار نخواهد کشید. این یکی از سوء تفاهم های بسیار رایج است که والدینی که خود سیگار نمی کشند احتمال کمتری دارد که فرزندانشان به این عادت روی بیاورند، اما شما باید آگاه باشید که فرزند شما احتمال دارد برای استفاده از دخانیات وسوسه شود. آشکارا صحبت کردن با فرزندتان نقش مهمی در دور نگه داشتن آن ها از دخانیات دارد.

اگر سیگار نمی کشید در ذهن داشته باشید که رفتار شما به تنهایی نمی تواند تضمینی برای سیگار نکشیدن فرزندتان هم باشد. شما همچنان باید درباره این مساله و خطرات آنها با فرزندتان گفتگو کنید. همچنین باید خودتان را برای احتمال استفاده از دخانیات فرزندتان را آماده کنید. والدینی که سیگار نمی کشند ممکن است وضعیت سخت تری در درک سیگار کشیدن فرزندشان داشته باشند و سخت تر با این مساله برخورد کنند.

والدین فرزندشان را نه تنها با آن چه می گویند بلکه با آن چه انجام می دهند تحت تاثیر قرار می دهند.

اشتباه دوم:

چرا من باید به فرزندانم بگویم سیگار نکشید؟ آنها در هر صورت گوش نمی دهند. هیچ دلیل ثابت شده ای وجود ندارد که نشان بدهد همان طور که فرزندتان بزرگ می شوند صحبت های والدین برای آن ها کم اهمیت می شود. خبر خوب این است که شما نه تنها با آن چه می گویند بلکه با آن چه رفتار می کنید فرزندتان را تحت تاثیر قرار می دهید. تحقیقات نشان داده اند که آن چه والدین در مورد فرزندشان انجام می دهند بیشتر از آنچه می گویند اثرگذار است. به وسیله الگو قرار دادن رفتارهای سالم مثل محدود کردن سیگار کشیدن در خانه یا انتخاب محیط بدون دخانیات و یا ترک چنین محیط هایی، شما می توانید بر تصمیم فرزندتان در مورد استفاده از دخانیات تاثیر زیادی داشته باشد.

اشتباه سوم:

من سیگار می کشم، اگر به فرزندم بگویم سیگار کشیدن مضر است حرف مرا باور نمی کند. والدین که سیگار می کشند همچنان می توانند روی فرزندشان تاثیر بگذارند. کودکان اغلب درک نمی کنند که کشیدن سیگار اعتیاد قدرتمندی است و ترک آن بسیار سخت است. به عنوان یک مصرف کننده دخانیات شما می توانید دوباره ی اعتیاد به نیکوتین، هزینه بالای آن به لحاظ مالی و سلامتی برای فرزندان صحبت کنید و این که چقدر ترک سیگار دشوار است. تحقیقات نشان داده اند اگر فرزندان عادت های غلط والدین را بشناسند کمتر آن را تکرار می کنند.

اگر تا به حال قادر به ترک نبودید، شاید حالا زمان آن رسیده توجه جدی و دوباره ای به این مساله داشته باشید. و از کلینیک های ترک سیگار و خدمات درمانی کمک بگیرید.

اشتباه چهارم:

فرزندم هرگز دخانیات را لمس نمی کند. متاسفانه نکشیدن سیگار به معنای عدم استفاده از دخانیات نیست.

اشتباه پنجم:

برای افراد کم سن و سال تر ترک سیگار آسان تر است. الگوی سیگار کشیدن در میان نوجوانان متفاوت تر از بزرگسالان است. آن ها ممکن است فقط آخر هفته ها یا در زمانی که در مدرسه هستند سیگار بکشند و به دلیل این که گاه گاه از سیگار استفاده می کنند ممکن است فکر کنند ترک برای آن ها آسان تر است ولی متاسفانه این همیشه درست نیست.

بخش سوم: کجا ایستاده اید؟

مهم است دلایل این که چرا دوست دارید فرزندان از دخانیات مصون بماند بهتر درک شود. اولین گام شما مطلع بودن و مطلع ماندن است. در قسمت قبل مواردی از مضرات دخانیات مخصوصا برای نوجوانان ذکر گردید که به عنوان والد لازم است از آن آگاه باشید.

بخش چهارم: سنین و مراحل مختلف

همان طور که کودکان رشد می کنند، دیدگاه آن ها نسبت به دنیا تغییر می کند. وقتی هنوز به بزرگسالی نرسیده اند، انتظار دارند والدینشان به آنها کمک کنند تا بتوانند تصمیم گیری کنند. کودکان همان طور که بزرگ می شوند، مستقل تر شده و جستجوی الگوهای جدید نقش را مثل دوستان، خواهر و برادرهای بزرگتر و ستاره های سینمایی و تلویزیونی شروع می کنند.

آن ها همچنین مراحل آگاهی نسبت به استفاده از دخانیات را پشت سر می گذارند، مثلاً وقتی از سال های اولیه دبیرستان به سال های بالاتر می رسند احتمال اینکه رفتارشان را تغییر دهند و به سیگار روی آورند بیشتر می شود. پس بسیار مهم است که همگام با ورود آنها به مراحل جدید زندگی، شما نیز به گفتگو با فرزندتان درباره دخانیات ادامه دهید.

برای صحبت کردن با فرزندتان درباره دخانیات در زمانهای متفاوت آماده باشید:

همان طور که فرزندتان رشد می کند، بر اساس میزان بلوغ فکری و توانایی های فکری آن ها و فشاری که روی آن هاست، مکالمه شما با آن ها درباره دخانیات تغییر خواهد کرد. انتظار نداشته باشید که فقط این نوع مکالمه را دوباره آغاز کنید و به خاطر داشته باشید که کودکان به درجات مختلف به بلوغ می رسند. شما فرزندتان را بهتر می شناسید و می دانید که چگونه درباره این موضوع به او نزدیک شوید.

سنین ۶ سال و کمتر



در این مقطع، فرزند شما در مرحله ایست که مانند اسفنج اطلاعات دنیای اطراف را جذب می کند. این زمانی است که آنها شکل دادن نگرش ها و اعتقاداتشان درباره دخانیات را آغاز می کنند. افرادی که فرزند شما روزانه با آن ها تماس دارد روی او تاثیر زیادی می گذارند و درک او را نسبت به دنیای اطرافش تغییر می دهند.

دیدگاه فرزند شما

"مامان این آقا چه کار می کند؟ اون مثل یک اژدها از دهنش دود بیرون میاد"

بعضی بچه ها تا دوران پیش دبستانی و مهد کودک ممکن است متوجه کشیدن سیگار اطرافیان نشده باشند یا دود غیر مستقیم سیگار را تجربه نکرده باشند. شما اگر سیگاری نیستید ممکن است فرزند شما درباره عمل سیگار کشیدن دیگران ابراز تعجب کند. این زمان خیلی خوبی است برای این که شروع به خاطر نشان کردن تاثیرات منفی دخانیات نمایید، مثل این که چقدر بوی آن بد است و یا چقدر ناسالم است.

نقش مثبتی الگوی باشید

اگر خانه شما دخانه ای بدون دود دخانیات نبوده، الان زمان آن است که برنامه ثابت و محکمی بنویسید و آن ها را رها نکنید و در فضای خانه به اجرا گذارید.

اگر سیگار می کشید:

"بابا، تو که سیگار می کشی میمیری؟"

اگر از دخانیات استفاده می کنید احتمالا باید به سوالاتی درباره چرایی عملکردتان توضیحاتی به فرزندتان بدهید. کودکان تمایل دارند دنیا را خوب و بد ببینند و احتمالا به خاطر آموزش ها سیگار را بد می دانند. فرزند شما با دیدن سیگار کشیدن شما گیج می شود و شما پاسخگویی به سوالات او را سخت خواهید دید. شاید این مقطع زمان خوبی برای فکر کردن به ترک سیگار باشد. با ترک سیگار شما اثر مثبتی روی آینده فرزندتان و تصمیم او خواهید گذاشت. مطالعات نشان می دهند که کودکانی که ترک کردن والدینشان را می بینند احتمال کمتری دارد که به سیگار کشیدن روی آورند. اگر قادر به ترک سیگار نیستید بسیار مهم است که فرزندتان را درباره سختی ترک سیگار آگاه کنید و به او بگویید می دانید که سیگار کشیدن چقدر برای سلامت بد است. هر کاری انجام دهید تا بتوانید از کشیدن سیگار نزد فرزندتان اجتناب کنید.

چگونه با فرزند زیر ۶ سال خود درباره دخانیات صحبت کنید.

کودکان همانطور که بزرگ می شوند، با انتخاب ها روبرو می شوند. آن ها تحت تاثیر والدین، دوستان، معلم ها، همسالان، خواهر برادر ها هستند. پس بسیار مهم است که فرزندتان را با اعتماد آماده انتخاب های سالم کنید. شما می توانید از سوال های زیر استفاده کنید تا به فرزندتان کمک کنید درباره سیگار تصویر درستی داشته باشد. از این گونه سوال ها بسازید و برای هر جواب درست به کودکتان جایزه دهید.

پرسشنامه

- سیگار کشیدن به ریه شما آسیب می زند.

سیگار کشیدن دوچرخه سواری را برای افراد سخت می کند.

سیگار کشیدن دندان های شما را لک نمی کند و انگشتانتان را زرد نمی کند.

سیگار کشیدن برای رشد و بلوغ مشکلی ایجاد نمی کند.

اگر برادر یا خواهر بزرگ من سیگار بکشد، پس مشکلی نیست اگر من هم سیگار بکشم

دود سیگار در تمام خانه و اتاق خواب شما حرکت می کند.

ترک سیگار آسان است.

سیگاری ها بیشتر از غیر سیگاری ها مریض می شوند.

من قصد ندارم وقتی بزرگ شدم سیگار بکشم.



سنین ۷ تا ۱۱ سال

نگاه کودک شما

"دوست من می گوید سیگار کشیدن خیلی کار جالبی است"

تعجبی ندارد که یکی از بزرگترین تاثیرات روی بچه ها در زمینه

سیگار کشیدن رفتار همسالان آن هاست. برای بسیاری از نسل ها

این دوستان هستند که تشویق به سیگار کشیدن می کنند. وقتی بچه ها بزرگ می شوند، برای کسب پذیرش

توسط دیگر دوستان همسال یا بزرگتر از خودشان سیگار می کشند تا نشان دهند بالغ شده اند، می توانند کارهای

جالبی انجام دهند و حتی از بزرگسالان حرف شنوی ندارند.

"برادر من سیگار می کشد، فکر کنم من هم می توانم امتحانش کنم"

برادر و خواهر تاثیر قدرتمندی بر سیگار کشیدن یکدیگر دارند. وقتی یک کودک خواهر و برادری دارد که سیگار

می کشند پس دخانیات در دسترس است و حتی ممکن است به او تعارف هم بشود بنابراین احتمال سیگاری

شدن او بیشتر از دیگر کودکان است.

"من فقط می خواهم امتحانش کنم، می خوام ببینم سیگار کشیدن چه جوری است؟"

برای کودکان بسیار طبیعی است که چیزهای جدید را امتحان کنند. خطرات و مرزهای جدید را آزمایش کنند.

بسیاری از آن ها استفاده از دخانیات را شروع می کنند بدون این که قصد ادامه آن را داشته باشند. آن ها به

سادگی دخانیات را آزمایش می کنند تا ببینند دوستش دارند یا نه و این که چه چیزی را از آن به دست می آورند. متأسفانه وقتی تصمیم به ترک می گیرند خیلی دیر شده و دچار اعتیاد به نیکوتین شده اند.

الگوی نقش مثبت باشید::

تمام خانواده را درگیر کنید. مطمئن شوید که تمام اعضای خانواده خصوصاً آن ها که سیگار می کشند پیام های رهایی از دخانیات را تقویت کنند. از آشنایان خود که سیگار می کشند بخواهید اطراف فرزندان سیگار نکشند. شما با تعریف و بحث درباره فشار همسالان به فرزندان کمک می کنید تا این مساله را بشناسند. کودکان بهتر قادرند به فشار نه بگویند. زمانی که پیش از آن برای این کار تمرین کرده اند. می توانید از دوره های آموزشی مهارت های زندگی در زمینه "جرات ورزی" برای فرزندانتون استفاده کنید.

اگر سیگار می کشید:

جالب است بدونید بر اساس مطالعات جدید نوجوانانی که والدین سیگاری دارند، احتمال بیشتری دارد که دوستان سیگاری انتخاب کنند و در نتیجه خودشان به سمت کشیدن سیگار تمایل پیدا کنند. اگر شما سیگار می کشید به انتخاب های فرزندان توجه داشته باشید

چگونه با فرزند ۷ تا ۱۱ ساله خود درباره دخانیات صحبت کنید:

حتی کودکانی که نگاه مثبتی به سیگار کشیدن ندارند، ممکن است در این سن نگاهشان را تغییر دهند. مطالعات جدید نشان می دهند که حتی کودکان در این سن اگر سیگار کشیدن را مکرراً در رسانه های تصویری و فیلم های سینمایی ببینند احتمال این که سیگاری شوند زیاد است. وقتی می بینید در تلویزیون یا سینما این تصویر در حال پخش است، بحثی را درباره سیگار و این که صنعت سینما چرا از تصویر سیگار کشیدن بازیگران استفاده می کند راه بیندازید. این که در واقعیت سیگار باعث چروک شدن پوست، زرد شدن دندان ها و بوی بد دهان می شود و این ها چیزی نیست که سینما نشان دهد.

این زمان همچنین برای گفتگو با فرزندان درباره فشار همسالان مناسب است. از فرزندان بپرسید آیا می دانند فشار گروهی چیست و آیا چنین فشاری را توسط دوستانش تحمل کرده و کاری را که دوست نداشته انجام داده است؟ با صحبت کردن درباره فشار گروهی شما او را برای حل مساله کمک خواهید کرد. کودکان راحت تر می

توانند با فشار همسالان مقابله کنند زمانی که برای آن آماده باشند. حالا زمان مناسبی برای کار کردن با فرزندان است که نه گفتن را بیاموزد.

۱۰ جمله ایی که می توانید به فرزندان برای "نه گفتن" آموزش دهید:



به فرزندان یاد بدهید با گفتن این جملات در مقابل فشار همسالان برای استفاده از دخانیات مقاومت کنند.

۱. رک باشید: نه ممنون از سیگار کشیدن بدم می آید.
۲. صادق باشید: من برای ورود به تیم بسکتبال تلاش می کنم و سیگار کشیدن من را کند می کند.
۳. درباره زندگی واقعی صحبت کنید: پدر بزرگم بدلیل سرطان فوت کرد، نمی خواهم مانند او جان خودم را از دست بدهم.
۴. موضوع را تغییر دهید: نه چرا به مدرسه نرویم و فوتبال بازی نکنیم؟
۵. یک جواب خوب و فی البداهه بدهید: اگر بخواهیم بوی گند بگیرم به یک راسو می چسبم.
۶. شوخی کنید: من با ریه هایم عهد بستم که من سیگار نکشم آن ها را هم به کارشان ادامه دهند.
۷. از محل دور شوید: وقت رفتن شد بهتره که من برم.
۸. آن را به گردن بزرگترهاتان بندازید: اگر والدینم بفهمند به درد سر بزرگی می افتم.
۹. درباره اعتیاد به دخانیات صحبت کنید: قصد ندارم به این دام بیافتم.
۱۰. از آن موقعیت اجتناب کنید: کار دیگری بکنید قبل از اینکه آن ها از شما بخواهند سیگار بکشید.

همیشه تلاش کنید فضای حمایتی ایجاد کنید:



شما بهتر است از زمانی که می توانید با فرزندان بدون فراغت وارد گفتگو شوید به خوبی استفاده کنید. لازم نیست خیلی رسمی باشید، یکی از بهترین زمان ها برای گفتگو داخل ماشین است وقتی او را به مدرسه یا کلاس می برید یا وقتی با هم غذا می خورید. شما همچنین می توانید چند دقیقه ایی قبل از خواب یا وقتی با هم قدم می زنید صحبت کنید.

نکته ای درباره زمان های گذار:

زمان های گذار بسیار مهم هستند به عنوان مثال وقتی فرزند شما سال اول متوسطه دوم را شروع می کند ممکن است در رفتارها و تصمیم های خود بازنگری کند و عملکردش را خصوصا در کنار همسالانش ارزیابی کند. شما به عنوان والدین نیاز دارید نسبت به این مراحل گذار مهم آگاه باشید و تعداد مکالماتتان را درباره دخانیات افزایش دهید.

نکات مفید:

- درباره دیدگاه فرزندان مطلع شوید. از آن ها درباره سیگار کشیدن و فشاری که حس می کنند بپرسید.
- درباره دخانیات سخنرانی نکنید و از گوشزد کردن آن به صورت مرتب اجتناب کنید. نشان دهید که اعتقاد دارید فرزندان قادر به تصمیم گیری صحیح است.
- از موقعیت ها استفاده درست و به موقع بکنید. برای مثال وقتی از کنار عده ای که سیگار می کشند رد می شوید می توانید درباره این که این افراد چگونه به نظر می رسند از فرزندان سوال کنید و سوء برداشت ها و اشتباهات او را در صورت نیاز اصلاح کنید.
- وقتی درباره دخانیات و محصولات دخانی صحبت می کنید، پیام واضح و مشخصی بدهید. با این روش فرزند شما آن چه را که باید بداند متوجه می شود.

دیدگاه فرزند شما:

" این زندگی من است و شما نمی توانید بگویید چه کار کنم "

گاهی اوقات جوانان از دخانیات استفاده می کنند چون فکر می کنند بزرگتر به نظر می رسند. آن ها نگران جد شدن از والدین و معلمشان هستند و می خواهند بزرگ تر از سنشان دیده شوند. آن ها توصیه هایی که در حوزه دخانیات می شنوند نوعی کنترل به حساب می آورند و آن ها را رد می کنند.

" فقط می خواهم سیگار بکشم "

برخی شخصیت های خاص روی سیگار کشیدن فرزند شما اثرگذار هستند. آیا خودانگاره فرزند شما ضعیف به نظر می رسد؟ اگر این طور است احتمال بیشتری دارد که به سمت سیگار برود. آیا فرزند شما

در مدرسه خیالپردازی می کند؟ کودکانی که تمایل به بی توجهی در مدرسه و خانه را دارند احتمال بیشتری دارد به سیگار روی آوردند

الگوی نقش مثبتی باشید:

در این مرحله فرزند شما نسبت به رفتار شما آگاه تر است حتی اگر خیلی توجه خود را بروز ندهد. به حفظ سیاست عاری بودن دخانیات در خانه و ماشین ادامه دهید و موفقیت خود را در ادامه جشن بگیرید.

اگر سیگار می کشید:

اگر سیگار می کشید، وقتی با فرزند خود از منزل بیرون می روید، محیط ها و فعالیت های بدون دخانیات را انتخاب کنید. به فرزندان درباره این که چه زمانی و چرا سیگار را شروع کردید توضیح دهید و بگویید چه حس و فکری داشتند و این که چطور به آن عادت کردید و این مساله چطور سلامت و ظاهر شما را تحت تاثیر قرار می دهد.

سنین ۱۲ تا ۱۴ سال

چطور با فرزند ۱۲ تا ۱۴ ساله خود درباره دخانیات صحبت کنید:

✓ به آن چه فرزند شما درباره خانیات می گوید خوب گوش کنید و مستقیماً درباره فشارهایی که از طرف همسالان ممکن است با آن مواجه شده باشد صحبت کنید. به اعتمادسازی ادامه دهید تا این اعتماد همراه با فرزندان طی زمان رشد کند. کاری کنید که فرزندان از آن چه برای او اتفاق افتاده نهراسد. این واقعیت را که آزمایش کردن برای فرزند شما طبیعی است بپذیرید.

✓ به آن ها یاد بدهید که راه حل دیگری برای بیان فردیت و بلوغ او وجود دارد مثل انتخاب برخی سرگرمی ها و عادت ها، لباس، موسیقی و نمایش تلویزیونی.

✓ بدانید که آیا دوست فرزند شما سیگار می کشد یا خیر. در این صورت صبر نکنید تا به طور اتفاقی متوجه سیگار کشیدن فرزندان شوید. شاید لازم باشد از او بپرسید این که دوست شما سیگار می کشد آیا باعث شده تو هم به سیگار کشیدن تشویق شوی؟

✓ اگر متوجه شدید فرزند شما سیگار کشیده دچار وحشت یا انجام عمل افراطی نشوید. در این مرحله شاید تنها گوشزد کردن خطرات مربوط به سلامتی کافی نباشد، شما نیاز به ارائه برخی واقعیت های منفی دیگری درباره دخانیات دارید، که اینجا چند نمونه از آن را ذکر می کنیم: استفاده از دخانیات تناسب فیزیکی افراد را دچار اختلال می کند، خاصه عملکرد و استقامت آنها را . سیگار کشیدن پر هزینه است. پولی که برای سیگار هزینه می شود می تواند صرف لباس یا موسیقی های جدید شود. سیگار کشیدن نفس و لباس شما را بدبو می کند. سیگار کشیدن الگوی بدی برای بچه های کوچکتر ایجاد می کند، مثلاً خواهر و برادر شما. هر کسی که سیگار را کنار می گذارد اضافه وزن پیدا نمی کند.

مرحله انتقالی مهم دیگر

رفتن به مقاطع متوسطه اغلب نقطه مهم دیگری است که بچه ها استفاده از دخانیات یا عدم استفاده از آن را مدنظر قرار می دهند. در طول این دوره مهم، مراقبت های بیشتر از فرزند شما و انتخاب دوستان و اطمینان حاصل کردن از ادامه گفتگو درباره دخانیات ضروری است.

توصیه های مفید و کلیدی

- مهم نیست که سن فرزندان چقدر است، فرض را بر این نگذارید که آن ها خطر دخانیات را می شناسند. برای آماده کردن آن ها از واقعیت های موجود استفاده کنید.
- به آن چه فرزند شما می خواهد بگوید گوش بدهید. با گوش دادن به آن ها شما احترام خود را به آن ها نشان می دهید. زمانی که فرزندان اعتماد و احترام از طرف والدین خود دریافت کنند راحت تر به دخانیات نه می گویند.
- فرزندان را تشویق و حمایت کنید تا به ورزش و دیگر فعالیت ها بپردازد. جوانانی که در مدرسه عملکرد خوبی دارند و در فعالیت های فوق برنامه و ساختار یافته شرکت می کنند احتمال کمتری دارد که به سیگار کشیدن روی آورند.
- درباره موسیقی و مد های جدید اطلاعات به روز داشته باشید. ورزش ها و برنامه های تلویزیونی مورد علاقه فرزندان را با یکدیگر تماشا کنید. مقداری تفریح داشته باشید و رویه مثبت فعالیت ها و علایق آن ها را ببینید حتی اگر با انتخاب های آنها موافق نباشید.

دوره میان ۱۵ تا ۱۹ سال زمانی حیاتی برای جوانان در زمینه انتخاب دخانیات است. باید در نظر داشته باشیم که طبق آمارها حدود نیمی از کسانی که از دخانیات استفاده می کنند اولین سیگار خود را تا سن ۱۵ سالگی امتحان کرده اند و ۹۰ درصد آن ها تا سن ۱۹ سالگی اولین سیگار خود را امتحان کرده اند. این بدین معناست که حدود ۴۰ درصد از سیگاری ها اولین سیگار خود را بین ۱۵ تا ۱۹ سال کشیده اند.

نگاه نوجوان شما:

" دخانیات حال من را بهتر می کند "

نوجوان بنا به اقتضای سن خود استرس هایی را تجربه می کند. فعالیت های مدرسه و گاهی کار پاره وقت، فشارهای اجتماعی، خانوادگی و یا خستگی و بی حوصلگی می تواند در تصمیم نوجوانان موثر باشد.

" سیگار کشیدن به من صدمه نمی زند، علاوه بر این من هر وقت بخواهم ترک می کنم "

برای بیشتر نوجوانان، امکان بیمار شدن خیلی دور از ذهن است و فکر می کنند که سیگار کشیدن سلامت آنها را تحت تاثیر قرار نمی دهد. در طول اولین تجارب سیگار، جوانان معمولاً گاه گاه سیگار می کشند. بنابراین چون مدت طولانی نیست که سیگار می کشند معتقدند هر زمان که بخواهند می توانند ترک کنند. متأسفانه برای بسیاری از نوجوانان ، اعتیاد یک انتخاب نیست، در حالی که بسیاری از آنها فکر می کنند بعد از فارغ التحصیل شدن از مدرسه سیگار نخواهند کشید و این در حالی است که مطالعات در دیگر کشورها نشان می دهد سیگار کشیدن این نوجوانان ادامه می یابد.

"سیگار کشیدن بخشی از ظاهر من است"

دلیل مهم دیگری که چرا نوجوانان سیگار می کشند این است که آن ها فکر می کنند سیگار آن ها را جذابتر نشان می دهد. آن ها تصور می کنند با کشیدن سیگار بهتر می توانند جذب گروه همسالان خود شوند. بسیاری از آن ها به رسانه ها اتکا می کنند. گرچه تبلیغات دخانیات در برخی کشورها ممنوع است اما فیلم ها ، مجلات ، سریال و تصاویر بسیاری از دیگر کشورها مثل امریکا وجود دارد که پیام قدرتمندی را برای جذابیت کشیدن سیگار به نوجوانان منتقل می کند. مطالعات نشان می دهند که فرزندان ما بسیار به نوع تصویر کردن سیگار حساس هستند و این مساله آن ها را بیشتر تحت فشار همسالان قرار می دهد. شما به طور عمده می توانید تاثیر این تصاویر را کم کنید اگر بتوانید تصاویر بهتری از زیبایی، جذابیت و بلوغ به فرزندتان ارائه دهید.

الگوی نقش مثبتی باشید

در طول این دوره، نوجوانان اغلب با هویت خود راحت تر هستند و احترام بیشتری برای والدین خود قایل هستند.

اگر شما سیگار می کشید

حالا زمان این است که با فرزندتان درباره این که چرا سیگار می کشید و چرا نمی خواهید او این اشتباه را تکرار کند، صادق باشید.

چگونه با فرزند ۱۵ تا ۱۹ ساله خود درباره دخانیات صحبت کنید؟

در این مرحله نوجوان شما برای رشد هویت خودش آماده است و ممکن است دخانیات را راهی برای کاهش استرس خود ببیند. حالا بیشتر با همسالانش بیرون می رود و تماس بیشتری با سیگار دارد. اگر چه او برای ورود به بزرگسالی بیشتر از شما فاصله می گیرد، اما حالا بیش از هر زمان دیگری به شما نیاز دارد.

سال های نوجوانی زمان خوبی برای صحبت درباره تاثیرات سیگار کشیدن بر ظاهر فیزیکی است. رسانه ها تصویری ایجاد کرده اند که سیگار کشیدن جذاب است ولی یادآوری این واقعیت که سیگار کشیدن باعث زرد شدن دندان ها، بوی بد نفس، لباس های بدبو، ناتوانی و چروک های زودرس پوست می شود، می تواند این تصاویر رسانه ای را مخدوش کند.

نکات مفید:

- بر کارهای درستی که فرزندتان شما انجام می دهند بیشتر تاکید کنید تا کارهای اشتباه آنها. با پاداش دادن به آن ها برای اینکه از دخانیات دور بمانند، اعتماد به نفس آنها را تقویت کنید و در مقابل فشار همسالان به آن ها کمک کنید.
- همچنان به صحبت کردن با فرزندتان ادامه دهید. گاهی والدین فکر می کنند وظیفه ی خود را به عنوان والدین انجام داده اند و نکات لازم را برای دوری از دخانیات به فرزندشان گوشزد کرده اند. متأسفانه جوانان در اوایل بیست سالگی به سیگار بیشتر روی می آورند پس حالا متوقف نشوید.

- با نوجوانان درباره اهداف و ارزش هایشان در زندگی صحبت کنید و این که چطور دخانیات با این ارزش ها تناسب یا تداخل دارد.
- به فرزندان یادآوری کنید که آن ها الگو و دارای نقش مهمی برای بچه های کوچکتر از خودشان هستند و پیشنهاد دهید که چطور در فعالیت های ضد دخانیات در مدرسه و یا انجمن های کنترل دخانیات درگیر شوند.
- هزینه بالای سیگار کشیدن را به آنها یادآوری کنید.
- اگر فرزندان سیگار می کشد با مشاوران و متخصصان ترک سیگار تماس بگیرید و از آن ها راهنمایی بخواهید.

کارهای دیگری که می توانید انجام دهید

دنیای فرزندان را از سیگار تهی کنید. دود دست دوم سیگار شامل چهارهزار ماده شیمیایی است که توسط یک سیگاری استنشاق می شود. حداقل ۵۰ ماده شیمیایی از آن ها به عنوان عوامل سرطان زا شناخته می شوند.

بهترین راه برای حفاظت خانواده شما از دود دست دوم سیگار این است که اجازه هیچ گونه استفاده از محصولات دخانی را در خانه خود ندهید. نگاهی به مکان هایی که فرزند شما وقت خود را در آن جا سپری می کند بیاندازید. بهتر است اطمینان حاصل کنید که تماس مستقیم یا غیر مستقیم فرزندان با دود سیگار در کمترین حد ممکن است. به محض اینکه تصمیم گرفتید که خانه ای بدون دخانیات داشته باشیم، نیاز به برنامه ای ثابت و روشن دارید.

به امید آینده ی شاد و سالم برای فرزندان
موفق و پایدار باشید



فرآموز (نفس پاک)
مرکز آموزش مهارت های رفتاری کودکان و نوجوانان

ما در کنار شما هستیم برای کاهش آسیب های اجتماعی
مرکز فرآموز نفس پاک - تلفن تماس: ۸۸۱۰۵۱۸۸ - ۰۹۲۱۱۵۲۷۸۹
www.iata.org

آدرس اینستاگرام: @nafasepaak