



Kad vaikas nepradėtų rūkyti,

svarbu žinoti Vaikas gali rūkyti dėl daugelio priežasčių – dėl noro būti suaugusiam, noro įsilieti į kompaniją, atkreipti į save dėmesį.

Nuo mažens vaikas mato suaugusiuosius su cigaretėmis – gatvėje, per televizorių, kine. Todėl dar su vaiku pakalbėti apie rūkymą ir papasakoti apie jo poveikį organizmui reikia tikrai gana anksti, nelaukiant jo paauglystės. Tik kaip ir kada kalbėti su vaiku apie rūkymą?

7 patarimai tėvams, kaip su vaiku kalbėti apie neigiamą rūkymo žalą:

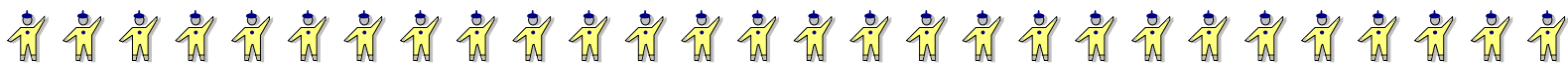
- Sakykite atvirai: „nenorime, kad tu rūkytum, nes...“ Mažiausiai todėl, kad tai kenkia sveikatai. Ypač paauglystėje ar esant dar jaunesnio amžiaus. Paaiškinkite vaikui, kaip nikotinas veikia organizmą. Internete apie tai daug filmuotos medžiagos, tad galite kartu pažiūrėti.- Filmukai apie rūkymo poveikį organizmui – puikus būdas nušviesti rūkymo klausimą. Su paaugliu galima pakalbėti ir apie reklamos įtaką. Paaiškinkite, kad tabako kompanijos manipuliuoja žmonėmis, kurdami tariamai kieto žmogaus įvaizdį

Apie rūkymą pradėkite kalbėti, kai vaiku bus 5–6 metai. Ir periodiškai atnaujinkite šią temą visų mokslo metų laikotarpiu. Vieni įsikanda cigaretę, kai jiems būna 11 m., kiti – sulaukę 14-os. Tokio amžiaus vaikai turi aiškiai suprasti, kad rūkymas pavojingas sveikatai ir turi nemalonių fiziologinių aspektų (nemalonus kvapas iš burnos, pageltę dantys ir nagai).

Vietoj daugybės žodžių – asmeninis pavyzdys. Jei rūkote, gal pats metas mesti? Ir tuo pačiu parodyti vaikui, kad ne taip lengva atprasti nuo rūkymo, taigi geriau nepradėti.- Nerūkykite namuose ir kitiems neleiskite to daryti.- Pasidomėkite vaiko klasės mokymo programa. Ar joje yra numatyta temų, kaip užkirsti kelią vaikų ir paauglių rūkymui?? Jei nėra, aptarkite šį klausimą su klasės vadovu ar susirinkime.

Tikriausiai daugelis tėvų pritartų, jei būtų skaitomos kelios paskaitos apie rūkymo žalą.- Paklauskite vaiko, ar kas iš jo draugų rūko. Aptarkite galimus variantus, kodėl jie rūko ir kaip jūsų vaikui atsisakyti siūlomos cigaretės.- Ką daryti, jei sugavote vaiką rūkantį? Nekelti isterijų. Negrasinti. Nepateikti ultimatumų. Atsiminkite save jo amžiaus – tikriausiai irgi laikėte rankoje cigaretę.

Pasikalbėkite su vaiku apie tai, kodėl jis rūko. Galbūt taip siekia jūsų dėmesio ar bando pritapti prie draugijos? Spręskite klausimą, priklausomai nuo vaiko atsakymo. Tik



atsiminkite – jokios isterijos ir šauksmų, antraip vaikas užsisklęs ir bus sunku nuoširdžiai pasikalbėti. Dauguma tėvų įsitikinę, jog niekaip negali daryti įtakos vaikų apsisprendimui rūkyti ar ne. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas (www.ntakd.lrv.lt) pateikia kelis dažniausiai pasitaikančius mitus apie tai. Ar šie mitai jums girdėti?

Mitas #1: “Mums nereikia jaudintis. Mes įsitikinę, kad mūsų vaikai niekada nerūkys”

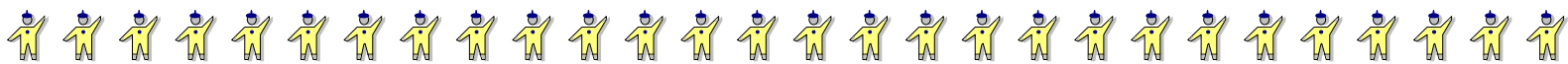
Tai itin dažnas nerūkančių tėvų požiūris. Nors ir yra tiesos tame, jog nerūkančių tėvų vaikai, rečiau pradeda rūkyti, nė vienas jaunuolis nėra apsaugotas nuo tokios pagundos. Atvirai kalbėdamiesi su savo savais vaikais apie tabako žalą, galite stipriai paveikti jų apsisprendimą rūkyti ar ne. Tyrimai parodė, kad tiek vaikai, tiek paaugliai vertina tėvų nuomonę ir palaiko jų opoziciją tabako gaminiams. Turėkite omenyje, kad nei jei esate nerūkantis tėvas, tik ši priemonė neužtikrins, jog jūsų vaikas tikrai nerūkys. Patariame iškelti klausimą apie tabako daromą žalą. Taip pat būkite pasiruošę tam, kad jūsų vaikas nutars rūkyti ar vartoti kitus tabako gaminius. Nerūkantiems tėvams gali būti sunkiau susitaikyti su mintimi, kad jų vaikai pradėjo rūkyti.

Mitas #2: Kodėl turėčiau stengtis įtikinėti savo vaikus nerūkyti? Jie juk vis tiek manęs neklausys

Tėvai turi susitaikyti su mintimi, jog jų nuomonė bėgant laikui ir augant vaikams, tampa mažiau svarbi negu bendraamžių. Gera naujiena ta, jog jūs galite su savo vaikais ne tik kalbėtis, bet ir savo gyvenimo būdu rodyti jiems pavyzdį. Tyrimai parodė, jog tėvų elgesys, kurį vaikai mato kasdien, turi didesnės įtakos vaikams negu jų žodžiai. Kuriant sveiką aplinką namuose, jūs galite stipriai paveikti vaiko apsisprendimą nerūkyti, todėl draudimas rūkyti namuose ar vietų, kuriose draudžiama rūkyti, nustatymas, gali turėti įtakos vaiko požiūriui į šį žalingą įprotį.

Mitas #3: „Aš rūkau. Mano vaikai netikės jeigu sakysiu, jog rūkymas kenkia.”

Tėvai, kurie rūko, taip pat gali daryti įtaką neigiamam vaikų požiūriui į tabako vartojimą. Vaikai dažnai nesuvokia, jog rūkymas tai stipri priklausomybė, todėl mesti rūkyti būna labai sunku. Kaip rūkantis asmuo, jūs daugiau nei kiti suprantate apie stiprią priklausomybę nuo nikotino ir didelę jos kainą – tiek ekonomine, tiek sveikatos prasme. Papasakokite savo vaikui kaip jūs tapote priklausomi nuo rūkymo ir kaip jums dabar sunku mesti, nors ir labai to norite. Prisipažinkite, kiek jums rūkymas kainuoja finansiškai, kaip jis veikia jūsų socialumą ir kokį poveikį daro sveikatai. Tyrimai rodo, kad tėvų, kurie



kalba apie šią priklausomybę, vaikai turi mažesnę tikimybę pradėti rūkyti. Jeigu jums nepavyko mesti rūkyti, gal atėjo laikas rimtai pamėginti dar kartą. Kuo anksčiau jūs mesit, tuo didesnė tikimybė, kad jūsų vaikas nepradės reguliariai rūkyti.

Mitas #4: „Mano vaikas niekad neprisilies prie tabako gaminių.”

Jei jūsų vaikas šiuo metu nerūko cigarečių, tai dar nereiškia, jog jis nevartoja tabako gaminių. Daug jaunų žmonių nesuvokia, jog kramtomas tabakas labai pavojingas jų sveikatai.

Mitas # 5: „Jauniems žmonėms yra lengva mesti rūkyti.”

Jaunų žmonių rūkymo įpročiai skiriasi nuo suaugusiųjų. Dažniausiai jie gali rūkyti tik savaitgaliais ar mokykloje. Dėl tokio nepastovaus rūkymo, manoma, kad jaunuoliams mesti rūkyti yra daug lengviau. Deja, taip būna ne visada. Nors dauguma jaunimo nori mesti rūkyti tai pavyksta padaryti tik keliems.