

PROFILAKTYKA UZALEŻNIENIA OD NIKOTYNY MATERIAŁ DLA RODZICÓW

Dane statystyczne pokazują, że z roku na rok rośnie liczba dzieci i młodzieży sięgającej po wyroby tytoniowe. Niepokojącym jest fakt, że stale obniża się wiek inicjacji, co oznacza, że coraz młodsze dzieci sięgają po te używki. Choć polskie prawo zabrania osobom niepełnoletnim sprzedaży nikotyny, to w rzeczywistości, zdarza się, że dzieci i młodzież może bez większych problemów kupić papierosy czy tabakę. Część dzieci i młodzieży, która sięga po niebezpieczne używki pozostanie na etapie eksperymentowania, inni natomiast mogą się uzależnić. Rodzice mają ogromny wpływ na to, jaką postawę przyjmą ich dzieci wobec pokusy sięgnięcia po papierosy lub tabakę. Mogą poprzez odpowiednie postępowanie w rodzinie pomóc swoim dzieciom w dokonywaniu trafnych wyborów, radzeniu sobie z presją rówieśniczą oraz trudnymi sytuacjami.

➤ Co robić, aby dziecko nie sięgało po papierosy?

- a) Ustal z dzieckiem jasne zasady dotyczące nikotyny: „*Nie zgadzam się żebyś palił/a papierosy*”. Powiedz dziecku, że zakaz ten wynika z Twojej miłości i troski o jego dobro. Powiedz także, jakie będą konsekwencje złamania tej zasady.
- b) Uświadom dziecku, jakie mogą być negatywne skutki zażywania tabaki i palenia papierosów w młodym wieku. Zwróć uwagę zarówno na konsekwencje zdrowotne jak i prawne. Przedstawiaj fakty!
- c) Porozmawiaj z dzieckiem o tym, jak ma sobie radzić z presją rówieśników namawiających do palenia papierosów lub zażywania tabaki, podsuń mu kilka pomysłów na skuteczne odmawianie: „*Dziękuję, nie palę.*” lub „*Zależy mi na Waszym towarzystwie i chcę się z Wami spędzać czas, ale postanowiłem, że nie będę zażywał tabaki i chcę być wierny sobie*”.
- d) Bądź dobrym przykładem. Nie pal papierosów i nie zażywaj tabaki w obecności dziecka. Nie pokazuj mu, że sięganie po używki pomaga się uspokoić.
- e) Nie proponuj i nie częstuj papierosami lub tabaką dzieci. Niektórzy rodzice w ten sposób chcą zniechęcić swoje dziecko, ale jest to złe. Pamiętaj, że nawet niewielkie ilości nikotyny mogą uszkadzać procesy rozwojowe dzieci i młodzieży.
- f) Wzmacniaj poczucie własnej wartości dziecka. Podkreślaj jego cechy pozytywne, doceniaj starania i chwal za postępy. Nie rób tragedii z jego drobnych niepowodzeń a raczej wskaż na możliwości poprawy sytuacji. Dziecko pewne siebie, mające wsparcie w rodzinie, nie będzie się bało odmówić rówieśnikom.
- g) Zachęcaj dziecko do aktywnego spędzania czasu wolnego, uprawiania sportu, rozwijania swoich zainteresowań, w miarę swoich możliwości zapisz dziecko na dodatkowe zajęcia pozalekcyjne.
- h) Zwracaj uwagę gdzie i z kim dziecko spędza czas wolny. Poznawaj przyjaciół swojego dziecka i jego rodziców. Zachęcaj dziecko do zapraszania kolegów do domu.
- i) Kontroluj na co dziecko wydaje kieszonkowe.

➤ **Co zrobić, gdy dziecko już sięgnęło po papierosa?**

- a) Zawsze reaguj! Nie bagatelizuj problemu mówiąc: „*Ja też w Twoim wieku próbowałem*”- wówczas dajemy przyzwolenie, żeby podejmować kolejne próby.
- b) Nie krytykuj dziecka, ale jego zachowanie. Zamiast mówić: „*Jesteś lekkomyślny i nieodpowiedzialny*”, powiedz: „*Twoje zachowanie było nieodpowiedzialne.*”
- c) Zadbaj o czas i warunki do spokojnej rozmowy. Podczas rozmowy postaraj się ustalić fakty, czyli jak doszło do spróbowania papierosów lub tabaki, czy był to pierwszy raz, skąd dziecko miało pieniądze.
- d) Uświadom negatywne skutki sięgania po nikotynę i zastanów się nad konsekwencjami wobec dziecka.
- e) W trudniejszych sytuacjach nie wahaj się skorzystać z pomocy osób zajmujących się profilaktyką uzależnień. Możesz zgłosić problem pedagogowi lub psychologowi szkolnemu, lekarzowi pierwszego kontaktu.

Jeśli chcesz dowiedzieć się **jak zareagować w konkretnych sytuacjach:**

- gdy znajdziesz u dziecka w kieszeni paczkę papierosów?
- gdy dziecko wraca z imprezy i na odległość czuć, że paliło papierosa?
- gdy jesteś z sam dzieckiem w domu, w pewnym momencie idziesz do łazienki i czujesz dym papierosowy?

propozycje rozmów znajdziesz na stronie internetowej:

www.konard.org.pl- Akcja „Nie Pal”-porady dla rodziców

➤ **A jeśli jako rodzic sam palisz papierosa... wówczas sytuacja jest trudniejsza, paląc, szczególnie w domu, tracisz wiarygodność- co robić?**

- a) Powiedz dziecku dlaczego ważne jest dla Ciebie, aby nie paliło papierosów.
- b) Przyznaj się do swojej słabości i faktu, jak trudno jest zerwać z nałogiem, gdy człowiek uzależni się.
- c) Podkreśl, że zależy Ci na tym, żeby dziecko nie musiało w przyszłości zmagać się z takimi problemami, z jakimi Ty musisz walczyć.
- d) Nie pal w obecności dziecka!**
Pamiętaj, że dym papierosowy zawiera **ponad 4.000 substancji chemicznych**, w tym aż **40 związków rakotwórczych**. Wdychanie dymu tytoniowego czyli **biernie palenie, jest równie niebezpieczne jak samo palenie**. Specjaliści odnotowują wiele przypadków zachorowań na choroby odtytoniowe wśród osób, które nigdy nie paliły tytoniu. Biernie palenie powoduje m.in. **nieżyt oskrzeli, zapalenie płuc, zapalenie migdałków podniebiennych, zapalenie oskrzeli, astmę oskrzelową**.
(na podst. opracowania Centrum Onkologii w Warszawie)
- e) Staraj się minimalizować sytuacje, w których dziecko widzi Cię z papierosem. Podejmij próbę niepalenia w domu.
- f) Nie zostawiaj papierosów w miejscach dostępnych dla dzieci.
- g) Nie proś dzieci o podanie papierosów lub popielniczki.