



NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS

Patarimai padėsiantys apsaugoti jūsų vaiką nuo tabako

Kiekvienas tėvas nori, kad jo vaikas užaugtų sveiku ir laimingu žmogumi...



Žinutė tėvams

Kiekvienas tėvas nori, kad jo vaikas užaugtų sveiku ir laimingu žmogumi. Rūpinatės savo vaiko sveikata ir norite užtikrinti, kad jis būtų saugus ir pasirinktų sveiką gyvenimo būdą. Vienas iš svarbiausių jūsų vaiko pasirinkimų bus - ar pradėti vartoti tabako gaminius.

Lietuvoje kas trečias berniukas ir kas penkta, šešta mergaitė vienuolikos metų prisipažįsta, kad jau yra bandę rūkyti, o sulaukus penkiolikos metų – daugiau nei trys ketvirtadaliai abiejų lyčių paauglių (HBSC 2010). Kiekvieną dieną jaunimas nusprendžia pradėti rūkyti ir taip atsiranda didelė tikimybė, jog daugelis jų taps nuolatiniais rūkalų vartotojais.

Tinkamai auklėdami savo vaiką, galite padėti savo vaikui tinkamai įveikti šį rizikingą pasirinkimo etapą. Šis leidinys suteiks praktinių patarimų apie tai, kaip užauginti nerūkančius vaikus. Leidinyje pateikiame naudingų patarimų ir informacijos apie tai, kaip galite padėti savo vaikui nepradėti rūkyti kiekviename jo brendimo etape.

Rūkantiems tėvams leidinyje pateikiame keletą konkrečių pasiūlymų, kaip kalbėtis apie šį žalingą įprotį su savo vaiku, informuojame, su kokiais išūkiiais jiems gali tekti susidurti bendravimo metu.

Trumpi Faktai

Keli faktai apie jaunystę ir tabaką :

- Rūkančių draugų aplinka daro ypač didelę įtaką paauglių rūkymui, ypač padaugėja bandymų rūkyti tada, kai dauguma arba beveik visi mokinių draugai rūko. Tyrimai parodė, kad rūkančiųjų aplinkoje labai nedidelė jų dalis - tik dešimtadalis - nepabando rūkyti ir tik penktadalis išlieka nepradėję rūkyti pastoviai. (ESPAD 2007)
- Daug jaunų žmonių mano, kad nerūkomas tabakas (kraptomasis ar uostomas tabakas) bei kiti cigarečių pakaitalai (elektroninės cigaretės) yra pavojinga alternatyva įprastiems tabako gaminiams.
- Jauni rūkaliai labiau kenčia nuo kosulio, dažniau serga astma ar bronchitu, plaučių uždegimu, kitomis kvėpavimo takų ligomis.
- Jaunuoliai, pradėję rūkyti ankstyvame amžiuje, turi didesnę tikimybę tapti priklausomais nuo nikotino ir rūkyti būdami suaugę.
- Jaunuoliai, kurie rūko jau turi ankstyvų širdies ligų požymių.
- Rūkymas gali sulėtinti jaunų žmonių plaučių vystimąsi ir žaidžiant ar sportuojant jie gali turėti rimtų kvėpavimo sutrikimų.
- Dauguma jaunimo, kurie rūko, nori mesti rūkyti, tačiau tik nedaugeliui tai pavyksta. 77 proc. rūkančių jaunuolių kartą ar daugiau bandė mesti rūkyti ir tik nedaugelio iš jų bandymai buvo sėkmingi.
- Jaunam žmogui priklausomybė nuo nikotino išsivysto greičiau nei suaugusiajam. Jauno žmogaus organizme priklausomybė nuo nikotino gali išsivystyti per kelias savaites, net tada, kuomet surūkomos tik kelios cigaretės per dieną.

“Ką aš galėčiau padaryti ?”

Dauguma tėvų įsitikinę, jog niekaip negali daryti įtakos vaikų apsisprendimui rūkyti ar ne. 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.



Tėvai daro įtaką vaikams ne tik savo žodžiais, bet ir elgesiu

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 niekadės neprisilies prie tabako gaminių.”

Jei jūsų vaikas šiuo metu nerūko cigarečių, tai dar nereikia, jog jis nevaruoja 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.

TABAKAS:

KUR ESATE JŪS?

Svarbu suprasti priežastis, kodėl jūs norite, jog jūsų vaikas nevarotų tabako gaminių. Visų pirma jūs turite tai žinoti ir niekuomet nepamiršti. Štai keletas priežasčių, kodėl tabakas toks žalingas:





- Rūkantis asmuo miršta vidutiniškai 10 metų anksčiau negu nerūkantis. Metus rūkyti, gyvenimo trukmė ilgėja.

- Tabako dūmai - tai mirtinas ligas sukeliantis veiksnys, kurį sudaro virš 400 įvairių cheminių medžiagų ir per 40 kancerogenų.

- Apie pusę visų rūkančiųjų miršta nuo rūkymo sukeltų sveikatos sutrikimų – įvairių sričių vėžio, širdies ir kraujagyslių lygų ir kitų sutrikimų.

- Lietuvoje 2010 m. nustatyta 1,8 tūkst. naujų susirgimų piktybiniais navikais, susijusiais su rūkymu, o nuo su rūkymu susijusių piktybinių navikų mirė 1577 žmonės. (Higienos instituto Sveikatos informacijos centras)

- Moksliniai tyrimai įrodo, jog rūkymas tiesiogiai susijęs su daugiau nei dvidešimt kitų sveikatos būklės pablogėjimų, tokių kaip širdies smūgiai, kraujotakos sistemos problemos, aukštas kraujospūdis, plaučių vėžys, gerklų vėžys, bronchitas, įvairios opos ir net paprasčiausias peršalimas.

- Rūkantieji turi didesnę riziką patirti komplikacijas po operacijų ir jiems gresia didesnė įvairių infekcijų tikimybė.

- Vaikai, kurie serga astma ir kurių tėvai namuose rūko, turi dvigubai didesnę tikimybę patirti astmos sukeltus simptomus, nei tie, kurių tėvai nerūko.

- Nerūkomą tabaką sudaro mažiausiai 28 vėžį sukeliantys kancerogenai. Vartojant nerūkomą tabaką didėja riziką susirgti burnos ertmės vėžiu.

METAI IR ETAPAI

Augant vaikams, jų požiūris į pasaulį keičiasi. Kol jie maži, įdėmiai stebi savo tėvų elgesį, kad galėtų iš jų mokytis ir apsispręsti, kaip reikia elgtis.

Vaikams augant, jie tampa vis labiau nepriklausomi ir ieško naujų sektinų pavyzdžių, tokių kaip draugai, vyresni broliai ar seserys, žymus žmonės, kuriuos jie dažnai mato per televiziją.

Jaunuoliui bręstant požiūris į tabako vartojimą kinta. Įvairūs aplinkos veiksniai gali privesti jūsų vaiką prie reguliaraus tabako vartojimo. Kadangi jūs žinote daugiau informacijos apie rūkymo sukeltus pavojus, galite padėti savo vaikui pasirinkti sveiką gyvenimo būdą.

Tyrimai rodo, jog vaikams augant, jų elgesys keičiasi ir tikimybė pradėti rūkyti didėja. Labai svarbu, kad vaikams augant nesiliautumėte su jais kalbėtis.



Pasiruošk šnekėtis su savo vaiku apie tabako vartojimą daugybę kartų

Jūsų vaikui augant, pokalbiai apie tabaką keisis, juos paveiks besikeičiantys vaiko pažintiniai gebėjimai, didėjantis aplinkinių spaudimas. Kalbėdami su vaiku apie tabaką turėsite galimybę aptarti ir kitas svarbias temas (pavyzdžiui, alkoholio, narkotikų vartojimą, lytinį brendimą).

Nesitikėkite, kad jums pakaks vieno pokalbio. Tikėtina, kad jūs apie tai kalbėsite daugybę kartų skirtingose vietose, skirtingomis aplinkybėmis. Kai tik turėsite laiko ir galimybę, jūs galite vėl inicijuoti pokalbį šia tema. Turėkite omenyje, kad kiekvieno vaiko raida vyksta skirtingu greičiu, o amžiaus yra tik apytikslis rodiklis. Jūs savo vaikus pažįstate geriausiai, todėl geriausiai žinote, kada ir kaip pradėti pokalbį rūkymo tema.

6 ir mažiau metų

Tai yra amžius, kai jūsų vaikas labai imlus informacijai apie supantį pasaulį. Tai yra laikas, kai pradeda formotis vaiko požiūris į tabaką. Nors jie per jauni rūkyti patys, prisiminkite, kad žmonės, kurie supa jūsų vaiką, daro įtaką jo pasaulio suvokimui ir tuo pačiu požiūriui į tabaką.

IŠ JŪSŲ VAIKO PERSPEKTYVOS

„Mama, ką tas vyras veikia? Iš jo burnos eina dūmas panašus į drakoną!“

Darželinukai greičiausiai net nepastebi rūkančiųjų arba to, kad yra verčiami kvėpuoti tabako dūmais. Jeigu jūs nerūkote, jūsų vaikas gali matyti kitus rūkančiuosius ir svarstyti, kodėl jie taip elgiasi. Tai galėtų būti gera pradžia pradėti kalbėtis apie neigiamą tabako poveikį, blogą kvapą ir kitą tabako sukeltą žalą sveikatai.

SEKTINAS PAVYZDYS

Jeigu to dar nepadarėte, pats laikas uždrausti rūkyti namuose.



“Ledo ritulio žaidėjai nerūko, nes jiems būtų sunku kvėpuoti, kai jie žaidžia”

Jeigu rūkote

“Tėtuk, ar tu mirsi jeigu rūkysi ?”

Jeigu jūs rūkote cigaretes, pypkę ar cigarus, vieną dieną jūs greičiausiai turėsite atsakyti į savo vaiko klausimą, kodėl rūkote. Maži vaikai su pasauliu susijusius dalykus vertina arba gerai, arba blogai ir rūkymą dažniausiai vertina kaip blogą dalyką. Jūsų vaikas gali sutrikti jeigu jūs rūkote ir nenorėdamas papildomai jį jaudinti, sunkiai galite paaiškinti, kad rūkymas jums išties kenkia. Tai turėtų būti tinkamas laikotarpis jums pasvarstyti apie metimą rūkyti. Jei mestumėte dabar, tai turėtų teigiamą poveikį jūsų vaiko sprendimui ateityje nerūkyti. Tyrimai parodė, kad vaikai, kurie turi galimybę stebėti tėvus metančius rūkyti, turi mažesnę tikimybę patys pradėti rūkyti.

Jeigu nesugebate dabar mesti, labai svarbu išaiškinti vaikui, kad mesti yra labai sunku ir jūs žinote, kaip tai kenkia sveikatai. Darykite viską, kas nuo jūsų priklauso, ir nerūkykite prie vaikų.

KAIP KALBĖTIS APIE TABAKĄ SU JAUNESNIAIS NEI 6 METŲ VAIKAIS

Tokiame amžiuje bendraujant su vaiku jums reikia pasinaudoti kiekviena galimybe, kad vaikas sužinotų kuo daugiau apie kenksmingą tabako poveikį žmogaus organizmui. Pavyzdžiui, kai jūsų ikimokyklinukas plaunasi rankas, jūs galite pasakyti: **„Yra daug dalykų kuriuos galime padaryti, kad būtume švarūs, pavyzdžiui, plauti rankas arba valyti dantis. Bet yra dalykų, kurie mums labai kenkia. Rūkymas yra vienas jų. Jis sukelia blogą kvapą ir nuo jo mes sunkiau kvėpuojame”**.

Jeigu jiems patinka kažkoks užsiėmimas kaip krepšinis ar šokiai, kalbėdami su vaiku apie tabako žalą, susiekite šiuos dalykus. Pavyzdžiui: **„Ledo ritulio žaidėjai nerūko, nes jiems būtų sunku kvėpuoti, kai jie žaidžia”**.



tiesa ar melas

Kai vaikai auga, jie susiduria su daugybe pasirinkimų. Jie yra įtakojami tėvų, draugų, mokytojų, bendraamžių. Svarbu suteikti vaikui pasitikėjimo, kad jis galėtų pasirinkti sprendimus, kurie yra tinkami ir naudingi sveikatai. Jūs taip pat galite panaudoti sekančią spėlionę, kas tiesa ir, kas melas. Sužaiskite ją su savo vaiku ir apdovanokite jį už teisingus atsakymus.

Visų žvaigždžių viktorina

1. Rūkymas kenkia plaučiams
2. Rūkymas apsunkins mano važiavimą dviračiu
3. Rūkymas nenudažys mano dantų ir pirštų geltonai.
4. Rūkymas suaugusiems nekenkia
5. Jeigu mano brolis, sesuo ar pusbroliai rūko, nieko bloga jeigu ir aš pamėginsiu
6. Pasyvaus rūkymo dūmai gali atsklisti per visą namą iki mano kambario.
7. Mesti rūkyti yra lengva
8. Rūkaliai serga dažniau negu nerūkantys

Papildomas klausimas: Aš nerūkysiu kai užaugsiu!

Naudingi patarimai

Vaikams niekadus nevėlu sužinoti, ką jūs galvojate apie tabaką. Vaikai dažniausiai perima tėvų vertybes, todėl svarbu jiems perteikti tai, kas jums svarbu ir aktualu.

Aiškiai parodykite savo lūkesčius. Nustatydami ir nuosekliai įgyvendindami realias taisykles, jūs sumažinsite tikimybę, jog jūsų vaikas pradės rūkyti. Tai taip pat sumažins riziką, kad jūsų vaikas pradės vartoti alkoholinius gėrimus ar narkotines ir psichotropines medžiagas..

7-11 metų vaikai

Lietuvoje jaunėja pirmą kartą eksperimentuojančių su tabaku mokinių amžius. 2007 metų duomenimis, net 16 proc. 15-16 metų amžiaus jaunimo pirmą kartą pabandė rūkyti turėdami 9 ar mažiau metų. (ESPAD 2007)



IŠ JŪSŲ VAIKO PERSPEKTYVOS

„Mano draugai sako, kad rūkyti yra kieta”

Tėvams nebus jokia paslaptis, kad bendraamžių daroma įtaka yra viena iš didžiausių. Daugeliu atvejų bendraamžiai savo elgesiu skatina draugus pradėti rūkyti. Augant vaikams, jie gali pradėti rūkyti norėdami būti pripažinti savo draugų kompanijoje, pasirodyti suaugę, „kieti“ ir svarbiausia pasirodyti, kad jiems suaugusieji nebenurodinėja.

„Mano brolis rūko, manau ir aš pamėginsiu”

Broliai ir seserys taip pat daro didžiulę įtaką jaunesniems savo broliukams ar sesutėms. Jeigu vaikas turi vyresnį brolių ar seserį, kurie rūko, tabakas vaikams gali būti lengviau prieinamas ar net siūlomas. Tokiu būdu padidėja tikimybė, kad jaunėlis taip pat pradės rūkyti.

„Aš tik noriu pamėginti. Aš noriu suprasti, ką reiškia rūkyti.”

Normalu, jog vaikai eksperimentuoja, rizikuoja ir išmėgina naujus dalykus. Dauguma jaunimo, kurie pradeda vartoti tabaką, neplanuoja jį vartoti amžinai. Jie paprasčiausiai eksperimentuoja ir tikrina, ar jiems tai patinka ir kokią naudą tai jiems gali atnešti. Deja, kai jie nutaria, kad atėjo laikas mesti rūkyti, dažniausiai jau būna per vėlu, nes priklausomybė nuo nikotino jau yra išsivysčiusi.

SEKTINAS PAVYZDYS

Įtraukite visa šeimą. Pasirūpinkite kad visi šeimos nariai, ypač tie kurie rūko sustiprintų savo neigiamą požiūrį į tabaką. Paprašykite visų šeimos narių nerūkyti prie vaikų ir nesiūlyti jiems pamėginti.



Aptardami bendraamžių įtaką ir spaudimą, jūs padėsite savo vaikams. Vaikas bus geriau pasiruošęs sakyti „Ne“, kai jam siūlys išmėginti tabako gaminius

Jeigu rūkote

Svarbu žinoti tai, kad tėvai netiesiogiai įtakoja vaikus nerūkyti, įtakodami su kokiais draugais bendrauja jų vaikas. Tyrimai parodė, kad vaikai, kurių tėvai rūko, greičiausiai bendraus su vaikais, kurie taip pat rūko ir tokiu būdu tikimybė, kad vaikas pradės rūkyti didėja.

Kaip kalbėtis su 7-11 metų vaikais apie tabaką

Augant vaikui jo požiūris į tabaką keičiasi. Būdamas 7-11 metų amžiaus vaikas gali išvelgti teigiamų rūkymo pusių. Net jei prieš tai vaikas į rūkymą žiūrėjo neigiamai, dabar jo požiūris gali pasikeisti. Taigi šis etapas labai svarbus, todėl būtina šiuo klausimu kalbant su vaiku pabrėžti, kad rūkymas nėra „kieta“.

Tyrimas parodė, kad vaikai, kurie mato rūkymo procesą filmuose, labiau linkę pabandyti rūkyti, negu vaikai, kurie, to nematė. Jeigu pamatysite, ką nors rūkanti per televiziją, pradėkite diskusiją apie tai, kaip cigaretės naudojamos filme ir kaip personažas daromas „kietesnis“ ar maištingesnis. Akcentuokite, kad realybėje nuo rūkymo atsiranda raukšlės, geltonuoja dantys, atsiranda blogas burnos kvapas ir t.t.

Taip pat tai geras metas pašnekėti apie bendraamžių daromą spaudimą. Paklauskite, ar jis žino, kas yra spaudimas, ir ar jam jau teko susidurti su draugų spaudimu ir daryti tai, ko jis visai nenori. Aptardami bendraamžių įtaką ir spaudimą, jūs padėsite savo vaikams.

Taigi tai geras metas išmokyti jūsų vaiką sakyti „Ne“.

10 skirtingų būdų

kaip jūsų vaikas gali pasakyti „Ne“ tabakui

Štai keletas vaikų sugalvotų frazių, kurios gali padėti vaikui mokytis sakyti „Ne“:

1. SAKYK TIESIAI ŠVIESIAI

„Ačiū, ne. Rūkymas užknisa.“

2. BŪK ATVIRAS

„Aš noriu patekti į krepšinio komandą ir rūkymas nutolins mane nuo šios svajonės.“

3. KALBĖK APIE TIKRĄ GYVENIMĄ

„Mano senelis mirė nuo vėžio, aš nenoriu, kad ir man taip atsitiktų.“

4. PAKEISK TEMA

„Ne, gal einam prie mokyklos paspardyti kamuolį.“

5. PAMĖGINK GERAI ATSIKIRSTI

„Jei norėčiau smirdėti, vaikščiočiau su šešku.“

6. PAJUOKAUK

„Aš susitariau su savo plaučiais – aš nerūkau, o jie nenustoja veikę“

7. NUEIK

„Oho kiek jau valandų, man jau laikas eiti“

8. SUVERSK KALTĘ TĖVAMS

„Jeigu mane pagaus tėvai, pakliūsiu į didelę bėdą“

9. KALBĖK APIE TABAKO PRIKLAUSOMYBĘ

„Aš tikrai nesiruošiu pakliūti į šituos spąstus“

10. IŠVENK ŠIOS SITUACIJOS

Veik ką nors kitą, kol jie nespėjo tau pasiūlyti parūkyti.

Visada stenkitės kurti palaikančią aplinką. Pasinaudokite tokiomis aplinkybėmis, kuomet jūs ir jūsų vaikas galite pasišnekti niekieno netrukdomi. Tai neturi būti per daug formalus pokalbis. Geriausias metas pasišnekėti yra automobilyje, važiuojant į baseino pamokas, ar šokių repeticijas, ar tiesiog vakarieniaujant. Taip pat galite tam skirti laiko prieš einant miegoti ar einant pasivaikščioti.

PASTABA DĖL PEREINAMOJO LAIKOTARPIO

Pereinamieji laikotarpiai yra ypatingai svarbūs. Pavyzdžiui, kai jūsų vaikas pradeda eiti į vidurinę mokyklą, jis pradeda kitaip vertinti savo elgseną ir nusprendžia, kaip elgtis tarp savo naujų bičiulių. Tokiu metu vaikai atidžiai stebi vyresnius vaikus ir matydami jų elgesį, svarsto galimybę pradėti rūkyti. Kaip tėvai, jūs privalote turėti tai omenyje ir didinti pokalbių apie tabaką skaičių.

Naudingi patarimai

Sužinokite savo vaikų požiūrį. Paklauskite, ką jie mano apie rūkymą ir kokį spaudimą patiria iš bendraamžių.

Nemokykite jų ir nesikabinėkite prie vaikų, tiesiog parodykite jiems, kad jūs tikite, kad jie patys gali priimti tinkamą sprendimą.

Pasinaudokite visomis situacijomis, kur jūs galite pasišnekėti apie tabaką. Pavyzdžiui, jeigu jūs prasilenkiate su grupele rūkančių paauglių, jūs galite paklausti savo vaiko, kaip jo akimis atrodo rūkantys paaugliai. Pasinaudokite proga ir prireikus pataisykite savo vaiką.

Kalbėdami apie tabaką ar jo gaminius suformuluokite aiškia žinutę, kad jūsų vaikas tiksliai žinotų, ko tikėtis.

12-14 metų vaikai

Nuo 1994 metų iki 2010 metų skaičius rūkančių 11-15 metų Lietuvos berniukų padvigubėjo iki 21,2 proc., o tokio pat amžiaus mergaičių išaugo keturgubai ir siekia 15,0 proc. (HBSC 2010).. Šiame amžiuje jūsų vaikas gali pereiti nuo eksperimentavimo su cigaretėmis prie atsitiktinio rūkymo (savaitgaliais ar vakarėlių metu). Taip pat šis amžius ypatingas tuo, jog vaikai pradeda bandyti tėvų autoritetą ir tai labai rizikingas amžius pradėti rūkyti. Bendraamžių įtaka šiame amžiuje labai išauga ir labai tikėtina kad jūsų vaikas turės draugų kurie rūko. Pradėjus vidurinę mokyklą jūsų vaikai patenka į naują pasaulį kurio jie nepažįsta ir jie gali jaustis nesmagiai. Rūkymas jiems gali pasirodyti būdas nusiimti įtampa arba pritapti prie naujos aplinkos.

IŠ JŪSŲ VAIKO PERSPEKTYVOS

„ Tai mano gyvenimas. Tu negali man nurodinėti, kaip man elgtis. Jei norėsiu – rūkysiu”

Kartais, jaunimas rūko nes mano kad rūkydamas atrodys brandesnis . Jie nekantrauja atsiskirti nuo tėvų ir mokytojų įtakos ir nori atrodyti vyresni nei yra iš tiesų. Jie draudimą rūkyti suvokia kaip papildomą kontrolę ir bando elgtis kaip jie nori, kad būtų panašesni į suaugusiuosius.

„ Aš paprasčiausiai noriu rūkyti”

Tam tikros asmenybės savybės taip pat apsprendžia vaiko pasirinkimą rūkyti ar ne. Ar jums atrodo kad jūsų vaikui kyla su saviverte susijusių problemų. Jeigu taip, didesnė tikimybė, kad jis pradės rūkyti. Ar jūsų vaikas mėgsta rizikuoti? Tyrimai parodė, kad jaunuoliams, kurie linkę elgtis rizikingai, gresia didesnė tikimybė pradėti rūkyti. Ar jūsų vaikas užsisvajoja per pamokas? Vaikams, kuriems sunku susikaupti mokykloje ar namuose taip pat gresia didesnė tikimybė pradėti rūkyti.

SEKTINAS PAVYZDYS

Tokiame amžiuje vaikas dar geriau suvokia jūsų elgseną, nors ir atrodo, kad jam tai visiškai nerūpi. Tęskite savo draudimus dėl rūkymo namuose ar mašinoje ir parodykite, kaip tuo džiaugiatės.

JEIGU RŪKOTE

Jeigu rūkote, kai kur nors einate su savo vaiku, rinkitės nerūkančias vietas ir užsiėmimus. Papasakokite savo vaikui kada ir kodėl pradėjote rūkyti ir paaiškinkite kaip dėl to jaučiatės. Papasakokite kaip tapote priklausomas ir kaip rūkymas veikia jūsų sveikatą, išvaizdą ir savijautą.



KAIP KALBĖTIS APIE TABAKĄ SU 12 – 14 METŲ VAIKU

Įdėmiai klausykite, ką jūsų vaikas turi pasakyti apie tabaką ir tiesiai šviesiai paklauskite jo apie spaudimą parūkyti, su kuriuo jie susiduria. Ir toliau ugdykite pasitikėjimo jumis jausmą, kuris vaikui augant tik stiprės. Jūs turite įsitikinti, kad vaikas jums nebijos pasakyti tiesos ir atskleis, kas iš tiesų vyksta. Susitaikykite su mintimi, kad eksperimentuoti vaikams yra normalu. Mokykite jį, kad yra kitų būdų, kuriuose jie gali save išreikšti ir pademonstruoti savo brandą, pavyzdžiui, pasirinkti įvairius laisvalaikio parleidimo būdus: sportuoti, lankyti muzikos užsiėmimus, žiūrėti televizijos laidas, skaityti knygas ir kt. Būkite budrūs ir stebėkite ar jūsų vaiko draugai rūko. Jeigu jis turi nors vieną rūkantį draugą, tai padidina tikimybę, kad ir jūsų vaikas pradės rūkyti. Jeigu situacija yra tokia, nelaukite kol sužinosite, kad ir jūsų vaikas rūko. Geriau paklauskite, ko nors panašaus į – „Tavo draugas Tomas rūko, tiesa? Ar tai ir tau sukelia norą rūkyti?“ Padėkite vaikui suprasti, kad tikri draugai yra tie, kurie turi bendras vertybes ir patirtį, gerbia ir išklauso tai, ką mano kiti. Paašškinkite, kad draugai, kurie verčia daryti tokius dalykus, kurių pats nenori – nėra tikri draugai.

Nors Lietuvoje draudžiama vaikams pardavinėti cigaretes, vaikai patys dažnai randa galimybę, kaip jų įsigyti, dalinasi ar skolinasi cigarečių iš savo bendraamžių.

Jeigu sužinojote, kad jūsų vaikas rūko, nepanikuokite ir nesikarščiuokite. Šioje vietoje greičiausiai nepakaks vaikui papasakoti apie tabako sukeltas sveikatos problemas ir jums reikės paminėti keletą papildomų neigiamų faktų apie tabaką, pavyzdžiui :

- Tabakas smarkiai kenkia žmogaus fizinei būklei, geriems fiziniams rezultatams ir ištvermei.
- Rūkymas brangus. Pinigai išleisti tabakui galėtų būti skirti naujiems drabužiams ar pramogoms.
- Rūkymas sukelia nemalonų burnos ir rūbų kvapą.
- Rūkymas - tai blogas pavyzdys jaunesniems vaikams ar broliams ir seserims
- Ne visi priauga svorio, kai meta rūkyti

KITA SVARBI PASTABA DĖL PEREINAMOJO LAIKOTARPIO

Vaiko perėjimas į vis aukštesnes klases - labai svarbus momentas, kadangi pats vaikas nusprendžia ar rūkyti ir gali pradėti rūkyti pastoviai. Šiame permainingame laikotarpyje svarbu stebėti vaiko elgesį ir jo draugų ratą. Reikia nuolatos diskutuoti apie rūkymą .

NAUDINGI PATARIMAI

Nesvarbu kiek vaikui metų, nebūkite užtikrinti, kad jūsų vaikas žino apie tabako keliamus pavojus. Nuolatos suteikite jiems informacija apie faktus susijusius su rūkymu.

Išklausykite, ką turi pasakyti jūsų vaikas, parodykite jam pagarbą. Vaikai, kurie yra labiau savimi užtikrinti ir jaučia pagarbą, turi didesni pasitikėjimą savimi ir jiems lengviau atsisakyti tabako.

Paskatinkite ir palaikykite vaiko iniciatyvą užsiimti įvairia popamokine veikla. Vaikai, kurie gerai mokosi ir užsiima papildoma veikla, rečiau pradeda rūkyti.

Nuolatos atnaujinkite savo žinias apie jaunimo madas ir muziką. Kartu su savo vaiku žiūrėkite jo mėgstamiausias laidas. Džiaukitės kartu praleistu laiku ir išvelkite gerąsias jų pomėgių puses net jei nesutinkate su jų pasirinkimais.

15-19 metų jaunimas

Amžiaus tarpsnis tarp 15 ir 19 metų jaunimas yra kritiškas, nes jie patenka į didžiausios rizikos grupę pradėti rūkyti. Laimei nuo 2003 metų Lietuvoje sumažėjo tabako vartojimas tarp 15-16 metų mokinių (ESPAD 2007). Tyrimų duomenimis, 2003 metais Lietuvoje bent kartą-du arba daugiau per gyvenimą rūkiusių buvo 80 proc., o 2007 m. atitinkamai 71 proc. (ESPAD 2007). Taip pat tyrimų duomenimis, 11 metų amžiuje rūkančiųjų buvo 5,2 proc. berniukų ir vos vienas procentas mergaičių, tačiau 13 metų amžiuje rūkančiais save laikė jau 16,5 proc. berniukų ir 11,2 proc. mergaičių, o 15 metų amžiuje – beveik kas antras (43,0 proc.) berniukas ir kas trečia (33,3 proc.) mergaitė. (HBSC 2010). Galiausiai tyrimai parodė, kad Lietuvoje berniukai savo „pirmąją cigaretę“ surūko būdami 12,5 metų, mergaitės - 13,3 metų. (HBSC 2010)



IŠ JŪSŲ PAAUGLIO PERSPEKTYVOS

„ Nuo tabako jaučiuosi geriau”

Šiais laikais jauni žmonės patiria daug streso. Jie būna smarkiai apkrauti mokyklos užduotimis, papildomais darbais, juos veikia visuomeninėje ir šeimoje patiriamas stresas. Neigiamus jausmus kelia ir dažnai jaučiamas nuobodulys.

„ Rūkymas man nekenkia. Be to panorėjęs galiu mesti”

Daugumai paauglių rūkymo sukeltų ligų tikimybė atrodo svetima ir tolima. Jie mano, kad cigaretės nepaveiks jų sveikatos. Pradžioje eksperimentuodami su cigaretėmis jaunuoliai retai jas perka ir greičiausiai rūko tik retkarčiais.

Kadangi jie rūkė ne nuolatos, paaugliai įsitikinę, kad gali mesti kada tik panorėję. Deja, daugumai paauglių priklausomybė nėra tik pasirinkimas. Dauguma paauglių mano, kad jie nerūkys po mokslų baigimo, tačiau tyrimai parodė, kad dauguma ir toliau rūko.

„ Rūkymas – dalis mano įvaizdžio”

Kita svarbi priežastis, kodėl jaunimas rūko – tai nuomonė, kad šis įprotis juos paverčia madingais ir kietais. Jie jaučia, kad rūkydami jie išvengs papildomos kritikos ir lengviau pritaps prie savo bendraamžių.

Dauguma jaunimo kurdami savo įvaizdį, pasitelkia visuomenės informavimo priemonėse jiems pateikiamus pavyzdžius. Lietuvoje tabako reklama draudžiama, tačiau filmai, televizija, įvairūs žurnalai vis tiek skleidžia stiprią žinutę apie rūkymą. Daugelį metų rūkymas buvo tapatinamas su žavingu moters ir tvirtu vyro įvaizdžiu. Tyrimai parodė, kad vaikai labai jautriai reaguoja į tai, kaip vaizduojamas rūkymas, ir tai gali juos įtakoti labiau nei bendraamžių spaudimas. Jūs galite stipriai sumažinti melagingos žinutės apie rūkymo žavesį, „kietumą“, brandą ir grožį poveikį.

SEKTINAS PAVYZDYS

Šiame amžiuje stiprėja paauglių tapatumo jausmas ir pagarba savo tėvams

Susidūrę su spaudimu rūkyti, paaugliai labiau gerbia savo tėvus, kurie nerūko.

JEIGU RŪKOTE

Šiuo laikotarpiu jūs turite kuo atviriau kalbėtis su savo vaikais. Pakalbėkite apie tai, kodėl rūkote ir kodėl nenorite, kad jie kartotų tą pačią klaidą.

KAIP KALBĖTI SU 15-19 MEČIAIS APIE TABAKĄ

Šiame gyvenimo etape jūsų vaikas jau turi stiprų tapatumo jausmą ir gali žiūrėti į tabaką, kaip pritaipimo ar streso nuėmimo tam tikrose socialinėse situacijose su bendraamžiais priemonę. Jūsų paauglys greičiausiai pradės vis dažniau laisvalaikį leisti su draugais ir bus mažiau apsaugotas nuo rūkymo negu kada anksčiau. Nors atrodytų, kad vaikai vis tolsta nuo jūsų, nes jie ruošiasi suaugusiųjų pasauliui, tai yra laikas, kai jūs esat vaikams reikalingi labiau nei bet kada.

Paauglystės laikotarpis – tinkamas laikas pakalbėti apie rūkymo pasekmes išvaizdai. Cigaretės žiniasklaidoje sukuria seksualų ir patrauklų įvaizdį, todėl paaugliai naudoja tai kaip priemonę pilnavertiškumo jausmui sustiprinti. Realybėje nuo rūkymo pagelsta dantys, atsiranda blogas burnos kvapas, nemaloniai kvepia rūbai, kyla silpnumas, atsiranda veido raukšlės, sunkiau virškinamas maistas, todėl didėja veido spuoguotumas ir kt.

Paaugliui bręstant, jo pasitikėjimas savimi didės ir jis aiškiau supras pats save. Dauguma vyresnių paauglių supranta, kad rūkymas nėra geriausias būdas atrodyti kietai ar išskirtinai. Jie taip pat geriau supranta, kaip rūkymas vaizduojamas žiniasklaidos priemonėse ir šios priežasties pakanka jiems nepradėti rūkyti arba tai skatina juos mesti rūkyti.

Dauguma jaunų merginų rūko, nes jos nenori priaugti svorio ir dėl tos pačios priežasties bijo mesti rūkyti. Nors nėra tikslių įrodymų apie paauglių svorio augimą, yra žinoma, kad ne visi priauga svorio, kai meta rūkyti. Dauguma suaugusiųjų, kurie meta rūkyti priauga vidutiniškai nuo 2,5 iki 3,5 kilogramų



NAUDINGI PATARIMAI

Akcentuokite tai, ką jūsų vaikas daro gerai, o ne tai, ką daro blogai. Apdovanodami jus už tai, kad jie nerūko, jūs išugdysit vaiko pasitikėjimą savimi ir jis galės geriau priešintis bendraamžių spaudimui.

Stenkitės daug bendrauti! Neapsigaukite ir nemanykite, kad jūsų darbas jau baigtas ir jums nebereikia atkalbinėti vaiko nuo rūkymo. Deja vaikai gali laisvai pradėti rūkyti net ir peržengę dvidešimties metų ribą.

Klauskite apie jūsų vaikų tikslus ir vertybes gyvenime ir kaip tabakas padeda arba kliudo juos pasiekti.

Priminkit savo paaugliams, kad jie yra svarbūs sektini pavyzdžiai jaunesniems vaikams ir pasiūlykite jiems dalyvauti įvairiose prieš tabako vartojimą nukreiptose programose.

Išskirkite rūkymo išlaidas. Kiek kainuoja pakelis cigarečių ir kiek jie išleidžia per metus.

Paskatinkite jūsų paauglį įsitraukti į su tabako kontrolę susijusią veiklą. Jie gali arba prisijungti prie jau egzistuojančio judėjimo arba pradėti savo mokykloje naują.

KITOS PRIEMONĖS KURIOMIS GALITE PASINAUDOTI

SUKURKITE SAVO VAIKUI APLINKĄ BE TABAKO

Žmonės, kurie įkvepia cigarečių dūmų, įkvepia ir tų pačių 4000 chemikalų, kuriuos suvartoja rūkantieji. Mažiausiai 5 šių chemikalų yra susiję arba yra žinomi kaip sukeliantys vėžį. Geriausias būdas apsaugoti šeimos narius nuo tokių cigarečių dūmų yra neleisti niekam vartoti tabako gaminių namuose ar mašinoje.

Apsižvalgykite aplink vietas, kuriose lankosi jūsų vaikas. Ar jūsų namuose draudžiama rūkyti? Ar jūsų vaikų draugų tėvai rūko? Jums reikės spręsti šiuos klausimus ir padaryti viską, kas jūsų valioje, kad rūkančiųjų dūmai pasiektų jūsų vaikus, kiek įmanoma mažiau.

Kai tik jūs nuspręsite kurti savo namuose, automobilyje aplinką be tabako, jums reikės susikurti griežtą planą ir jo laikytis, net jeigu šalia nebus vaikų.

Bendradarbiaukite su savo vaiko mokykla

Visose Lietuvos švietimo įstaigose yra draudžiama rūkyti, bet yra ir kitų papildomų būdų mokyklose skleisti žinutę apie gyvenimą be tabako:

- Užtikrinkite, kad visų mokyklos renginių metu būtų negalima vartoti tabako gaminių.
- Pasiteiraukite mokyklos direktoriaus ar administracijos, ar mokyklose yra mokoma apie tabako sukeltus pavojus sveikatai nuo darželio iki 12 klasės.
- Darykite spaudimą dėl tabako prevencijos programų apmokymo mokytojams
- Skatinti kitus tėvus prisidėti prie tabako vartojimo prevencijos programos

Prisijunkite prie kitų tėvų

Jūs nustebsite kiek kitų tėvų susiduria su tomis pačiomis problemomis. Prisijunkite prie jų ir sustiprinkite savo ryžtą kurti aplinką be tabako savo vaikams

Parengta pagal Kanados Sveikatos
apsaugos ministerijos medžiagą
“Help your child stay smoke-free”