

○○○ badania wykazują, że... badania wykazują, że...

około 40% uczniów pierwszych klas gimnazjów ma za sobą kontakt z pierwszym papierosem - w większości wypadków była to próba jednorazowa.

Nałogowo pali około 3% młodzieży w wieku 14-15 lat.

Młdzież ma świadomość, że palenie jest złym nawykiem, jednak palenie jest wśród nastolatków modne.

Młdzież sięga po papierosa:
z ciekawości,
za namową znajomych,
z nudy,
pod presją grupy rówieśniczej.



Z badań wynika, że osoby, które nie zaczęły palić w wieku dojrzewania lub zaraz po osiągnięciu dojrzałości raczej nie zostaną palaczami. Przeważająca część palących zaczęła palić przed 25 rokiem życia, nierzadko w okresie dzieciństwa lub dojrzewania.

jak uchronić dziecko

przed sięgnięciem po papierosa?

Niestety, nie istnieje **ŻADNE** stuprocentowo pewne rozwiązanie. Nie możemy być pewni, że uchronimy dzieci przed używkami, **ale możemy je wyposażyć w wiedzę na ich temat, w umiejętność podejmowania mądrych wyborów oraz w naszą miłość i wsparcie w walce ze słabościami.**



co możemy zrobić?

ROZMAWIAĆ, ROZMAWIAĆ i jeszcze raz ROZMAWIAĆ!
Rozmawiać nie tylko wtedy, gdy pojawi się problem, **ale rozmawiać gdy problemów jeszcze nie ma.**

jak rozmawiać? ○○○○ jak rozmawiać?

Przygotujcie się do rozmowy, wyciszcie emocje – to szczególnie ważne, gdy jesteście wzburzeni, bo właśnie przytłapiliście swojego syna lub córkę na paleniu.

Zastanówcie się co powiedzieć, przeanalizujcie argumenty.

Zadbajcie, żeby mieć czas i dobre warunki do spokojnej rozmowy.

Zaproście dziecko do rozmowy – to nie ma być kara, a próba wspólnego rozwiązania problemu.

Ustalcie zasady, - nie przerywajcie sobie wzajemnie, traktujcie się jak partnerzy.



Nie krytykujcie dziecka, ale jego zachowanie.

Nie podnoście głosu – to trudne zadanie, ale jeśli Wy nie będziecie w stanie zapanować nad emocjami, to nie możecie tego oczekiwać od swojego dziecka.

○○○ palący rodzice

*Wasza sytuacja jest trudniejsza.
Paląc, szczególnie w domu, tracicie
wiarygodność.*

palący rodzice

*Powiedzcie dziecku dlaczego jest
dla Was ważne, żeby nie paliło papierosów.*

*Przyznajcie się do swoich słabości
i nieudanych prób rzucenia palenia.*

*Podkreście, że zależy Wam na tym,
żeby dziecko nie musiało się w przyszłości
zmagać z takimi problemami,
z jakimi Wy musicie walczyć.*

W trakcie rozmowy – nie palcie.

*Postarajcie się zminimalizować sytuacje,
w których dziecko widzi Was z papierosem.*

*Nie zostawiajcie papierosów w miejscach
dostępnych dla dzieci.*

*Nie proście nigdy dzieci o podanie papierosów
lub popielniczki.*

Podejmijcie próbę niepalenia w domu.



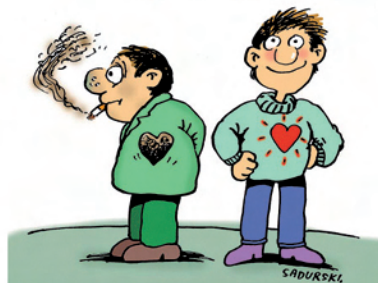
więcej informacji na temat

programu dla rodziców

znajdziecie Państwo na stronach:

www.stop18.pl oraz

www.konard.org.pl



jak uchronić twoje dziecko

jak uchronić twoje dziecko

przed paleniem

jak uchronić twoje dziecko

przed paleniem...



program dla rodziców



Komitet na rzecz Dzieci w Polsce