



چگونه فرزندان را از دخانیات دور نگه داریم؟

## خانه و خانواده علیه سیگار و قلیان



۱ زمینه سازی بسیاری از رفتارهای غیربهداشتی از سنین پایین و متأثر از فرهنگ خانواده شکل می گیرد. خانواده با انتخاب تفریحات مناسب و الگوهای رفتاری سالم می تواند آینده سالم فرزندان خود را تضمین کند: برای این منظور باید برای حفاظت خود، خانواده و همه عزیزانمان، منزل و وسیله نقلیه خود را عاری از دخانیات کنیم.

۲ از مردم بخواهیم که در اطراف ما و عزیزانمان، سیگار و هیچ گونه مواد دخانی (اعم از پپ، قلیان و ...) مصرف نکنند و از عدم مصرف هر گونه مواد دخانی در مهد کودک و یا مدرسه و یا محل نگهداری فرزندانمان مطمئن شویم و رستورانها، مکانهای تفریحی و اماکن عمومی ای را انتخاب کنیم که عاری از دخانیات باشند.

۳ اگر با فرد سیگاری زندگی می کنیم که مایل به ترک آن نیست، از او بخواهیم که خارج از فضای منزل سیگار مصرف کند. هر چند این کار، مشکل مواجهه با دود تحمیلی را از بین نمی برد ولی خطر را به میزان زیادی کاهش می دهد.

۴ فردا برای ترک سیگار دیر است! همین امروز با مراجعه به کلینیکهای مشاوره ترک دخانیات، خود و خانواده مان را از عوارض مرگبار دخانیات حفظ کنیم. خدمات ترک سیگار توسط دانشگاه های علوم پزشکی در سراسر کشور ارائه می شوند. نشانی مرکز مشاوره ترک دخانیات را از نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی محل سکونت خود بپرسید.

۵ الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشید و هرگز برخلاف گفته خود عمل نکنید. به صحبت های فرزندان خود خوب گوش کنید. با لبخند، تکان دادن سر و استفاده از جملات مثبت نظیر «چقدر جالب»، «من این را نمی دانستم» و... آنها را به گفتن بیشتر تشویق کنید.

۶ از قبل، خود را برای پاسخگویی به سوالات کنجکاوانه فرزندان آماده کنید. ممکن است روزی از شما بپرسند که آیا تاکنون سیگار مصرف کرده اید؟ این فرصت خوبی است که علت عدم مصرف خود را به زبان فرزندان به آنها منتقل کنید یا اگر احیاناً قبلاً مصرف کرده اید، علت گرایش خود را به سیگار و سپس کنار گذاشتن آن را به ایشان بگویید و اینکه حالا چرا می خواهید ایشان اشتباه شما را تکرار

نکنند. به یاد داشته باشید که نباید مسائل را بیش از اندازه تشریح کنید تا مبادا کنجکاوی آنها برانگیخته شود.

۷ با تقویت قدرت اعتماد به نفس، تصمیم گیری و از بین بردن افسردگی و کمرویی فرزندان، آنها را در برابر شرایط آسیبزا مقاوم سازید. قوانین مناسب و سازنده مشخصی را در خانواده وضع و نظم لازم را برقرار کنید و برای سرپیچی از آن، تنبیهات مناسبی در نظر بگیرید و قاطعانه آنها را اجرا نمایید.

۸ فرزندان خود را قبل از رسیدن به سنین بحرانی، نسبت به مضرات و عواقب ویرانگر مصرف سیگار، آگاه کنید. از چگونگی دوستیابی و معاشرت فرزندان خود با دیگران آگاه باشید. با والدین دوستانشان ارتباط برقرار کنید. در صورتی که به منزل دوستانشان رفتند، حتماً از حضور والدین ایشان در منزل مطمئن شوید و به حضور سایر اعضای خانواده اکتفا نکنید.

۹ به نحوه خرج کردن پول توسط فرزندان اهمیت بدهید. برای اوقات فراغت آنان برنامه ریزی کنید. همواره آنان را به مطالعه، ورزش و تفریحات سالم ترغیب نمایید و زمینه این امور را برایشان فراهم کنید.

۱۰ فرزندان را به خاطر رفتارهای مثبت آنان تشویق کنید و به منظور پیشگیری از سیگاری شدن فرزندان، قدرت «نه» گفتن را در آنان تقویت کنید.