

Keď dieťa fajčí



Našli ste svojmu dieťaťu zapaľovač alebo rovno cigarety? Cítite z neho cigaretový dym? Správa sa vyhýbavo a po príchode domov rýchlo beží do kúpeľne umyť si ruky? Možno je sofistikovanejší a „kamarát si u neho odložil“ elektronickú cigaretu...

Tušíte, že vaše dieťa s najväčšou pravdepodobnosťou fajčí.

Čo s tým?

Prehltnite, skúste sa ukludniť a dajte si čas, aby ste si premysleli, ako budete postupovať.

Pravdou je, že mladých, ktorí experimentujú s fajčením neubúda. A môžu za to aj elektronické cigarety, ktoré si vedia ľahko zohnať. Fajčenie je rovnako problémom chlapcov i dievčat.

Rada č.1: Ak ste fajčiar, spomeňte si na seba: prečo a kedy ste s fajčením začali vy? Možno prídete na to, čo bude platiť aj na vaše dieťa.

Rada č.2: Či ste fajčiar alebo nefajčiar, hľadajte príčiny, prečo vaše dieťa fajčí a potom aj spôsoby, ako mu pomôcť.

Tu sú najčastejšie príčiny: frajerina, nuda, zvedavosť alebo preto, že to skúšajú kamaráti.

Čo s tým ďalej?

Na nikotín vzniká závislosť pomerne rýchlo, o to rýchlejšie, čím skôr začne dieťa s cigaretami experimentovať. Preto je dôležité fajčenie odhaliť skoro, aby sa zo začínajúceho fajčiara nemal šancu stať mladý „závislák“, ktorý už bude mať problém s fajčením prestať.

Rada č.3: Sadnite si spolu s dieťaťom a v klude sa porozprávajte. Pokúste sa zistiť, prečo dieťa fajčí. Ak fajčí preto, že sa nudí, venujte mu viac času, zistite, čo ho baví, čo by mohlo robiť vo voľnom čase, čo ho bude naplňovať. Ak má dieťa k dispozícii veľa peňazí, s ktorými nevie hospodáriť, treba mu ich obmedziť a kontrolovať použitie.

Rada č.4: Na internete si vyhľadajte informácie, videá alebo obrázky o škodlivých účinkoch fajčenia a spoločne sa o nich porozprávajte. Zamerajte sa na informácie od odborníkov, určite nečítajte stránky predajcov cigariet.

Rada č.5: Nastavte pravidlá. Na deti väčšinou zaberá, keď im povie, že chcete byť zodpovedný rodič, ktorý rešpektuje zákony platné v SR, a kým vaše dieťa nedosiahne 18 rokov ste zodpovedný za jeho zdravie a teda si neželáte, aby fajčilo.

Rada č.6: Ak ste fajčiar, buďte úprimný k sebe aj k svojmu dieťaťu. Priznajte, že ste závislý a je pre vás ťažké s fajčením skončiť, aj keď si uvedomujete nežiadúce zdravotné účinky. A možno práve fajčenie vášho syn či dcéry vás bude motivovať, aby ste s fajčením skončili aj vy.