

KAIP TĖVAMS ATPAŽINTI, KAD JŲ VAIKAS RŪKO?

Parengė
psichologė
Jūratė Švaplėnienė

♦ Nuo rūkančio vaiko drabužių galima

užuosti rūkalų kvapą. Paprastai tėvams pasiteiravus, ar vaikas rūko, greičiausiai išgirstamas atsakymas yra „draugas rūkė“. Žinoma, tai gali būti tiesa, tačiau tokiu atveju tėvams reikėtų stebėti, ar situacija nesikartoja.



♦ Jeigu pamatote, kad **paauglys su savimi turi cigarečių ar žiebtuvėlį**, tai galite neabejoti, jog vaikas rūko. Paaugliai mėgsta išsisukinėti ir visa tai neigti, tačiau nederėtų patikėti tokiais jų pasisakymais.

♦ **Dažnas gumos kramtymas** taip pat gali išduoti, kad paauglys rūko. Rūkant ilgainiui **silpnėja paauglio fizinis aktyvumas, pradeda keistis išvaizda** – papilkėja oda, ima geltonuoti dantys ar nagai, iš burnos skliti nemalonūs kvapas, gesti dantys. Be to, tokie paaugliai **dažniau ima kosėti, sirgti gerklės ar peršalimo ligomis.**



Kaip formuoti savimoneę, kad vaikai nepradėtų rūkyti ar atpratinti vaikus rūkyti?

☞ Siekiant išvengti žalingų įpročių, **nuo pat**

ankstyvos vaikystės tėvai turėtų:

- ugdyti vaiko pasitikėjimą savimi,
- mokyti savarankiškai ieškoti sprendimų susidūrus su problemomis, priimti teisingus sprendimus,
- įdiegti tinkamas vertybes,
- sukurti tinkamą aplinką,
- skatinti vaiką mokytis,
- skatinti vaiką užsiimti mėgstama veikla.



☞ Tėvai geriausiai pažįsta savo vaiką, pastebi jo nuotaikų, emocijų kaitą. **Sužinoję, kad vaikas rūko:**

- nepulkite kritikuoti, priekaištauti;
- kalbėkitės su savo vaikais apie elektroninių cigarečių, tabako keliamus pavojus,
- pabandykite išsiaiškinti priežastis, dėl ko vaikas naudoja tabaką ir ką tai jam suteikia.



☞ **Rūkymas paaugliui dažniausiai suteikia tai, ko jam trūksta:**

- padeda jaustis stipresniu,
- draugauti ir pritapti,
- rūkymas naudojamas kaip autonomijos simbolis,
- padeda nusiraminti, nes jaunuų žmonių smegenys yra labai jautrios visoms psichiką veikiančioms medžiagoms.



PAGALBA PRADĖJUSIEMS RŪKYTI

PAAUGLIAMS:

👉 **Padėkite rasti priežastis, kodėl jiems vertėtų atsisakyti rūkymo.**

Paskatinkite sudaryti tokį sąrašą, užrašyti tik tas priežastis, kurias paaugliui iš tiesų aktualios ir svarbios. Tą sąrašą vertėtų išsaugoti telefone, kad kas kartą galėtų prisiminti priežastis kodėl verta ir nuspręsta nerūkyti.

👉 **Norintiems nerūkyti reikėtų vengti „trigerių“ arba tos veiklos, kurią darant būna malonu rūkyti.** Pabandykite sužinoti kokiomis aplinkybėmis paauglys rūko. Paskatinkite paauglį keisti savo įpročius ir nutraukti ryšį tarp rūkalų ir konkrečios situacijos – pavyzdžiui, vietoje kavos rinktis arbatą.

👉 **Pakvieskite paauglį į pramogą ar jam įdomią veiklą.**

👉 **Padėkite surasti bendraamžių kompaniją, kur rūkyti yra nepopuliariu.** Tabako potraukiui patenkinti gali kilti pagunda surūkyti dar vieną, tik draugų kompanijoje. Tačiau neapsigaukite, kad paaugliui bus lengva ir vėl sustoti. Dažniausiai viena cigaretė veda prie kitos ir nejučia ir toliau rūkoma jau ir kitomis aplinkybėmis.

👉 **Fizinis aktyvumas gali padėti atitraukti paauglį nuo tabako potraukio ir sumažinti jo intensyvumą.** Net trumpas fizinis aktyvumas, pavyzdžiui, bėgimas aukštyn ir žemyn laiptais kelis kartus, gali sumažinti potraukį tabakui arba tiesiog nukreipti mintis. Namuose galima išbandyti pritūpimus, atsispaudimus, bėgiojimą vietoje, vaikščiojimą laiptais ar kitą judrią, paaugliui priimtina veiklą.

👉 **Paskatinkite paauglį praktikuoti atsipalaidavimo technikas.** Rūkymas yra dažnas būdas kovoti su stresu, dėl to nustojus rūkyti, toks pokytis gali tik dar labiau sustiprinti streso simptomus. Tokiu atveju, stenkitės mažinti stresą praktikuodami įvairius atsipalaidavimo metodus – paskatinkite paauglį išbandyti gilaus kvėpavimo pratimus, meną, sportą, jogą, ar dažniau klausyti mėgiamos muzikos.

👉 **Padėkite vaikui pastebėti savo stiprybes, talentus, gebėjimus ir jais remtis kasdienybėje vertinant save.** Taip stiprės vaiko pasitikėjimas savimi ir savo gebėjimais. O atėjus laikui, jis bus drąsesnis atstovėti iš šalies peršamam žalingam pomėgiui.

