

PEKİ SİGARAYA BAŞLAMA NEDENLERİ NELERDİR?

- Olumsuz arkadaş çevresi
- Merak
- Çocuğun büyüdüğünü kanıtlama çabası
- Ailenin çocuğa yeteri kadar sevgi ve ilgi göstermemesi
- Ailenin çocuk üzerinde çok fazla baskı kurması
- Çocuğun olumlu davranışlarının yeteri kadar takdir edilmemesi
- Çocuğa çok fazla veya az harçlık verilmesi
- Çocuğun okul içi ve dışı davranış değişimlerinin kontrol edilmemesi

Bunun gibi nedenlerden dolayı çocuklar sigara bağımlısı olma yolunda ilk adımı atıyorlar ve geleceğin sigara tiryakileri oluyorlar.



DEĞERLİ ÖĞRETMEN VE VELİLERİMİZ;

Yapılan araştırmalara göre sigaraya başlama yaşı 9'a düştü. Dünyada en yaygın bağımlılık sigarada gözleniyor. Birçok madde gibi sigara da ilk olarak ergenlik döneminde deniyor. 10 bağımlıdan 9'u sigaraya ergenlikte başlıyor. Tartışmasız tam bir sağlık düşmanı olan, son yıllarda tüketimini önlemeye yönelik ciddi tedbirler alınan sigarayı ne yazık ki yok etmek mümkün değil.

Peki çocuğun sigara içtiğini öğrenen aileler ve öğretmenler çocuklara nasıl yaklaşmalı? En doğru strateji ne?

Ebeveynlerin ve öğretmenlerin çocuklarına en doğru yaklaşımını nasıl olmalı?



ŞEHİT EROL OLÇOK ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

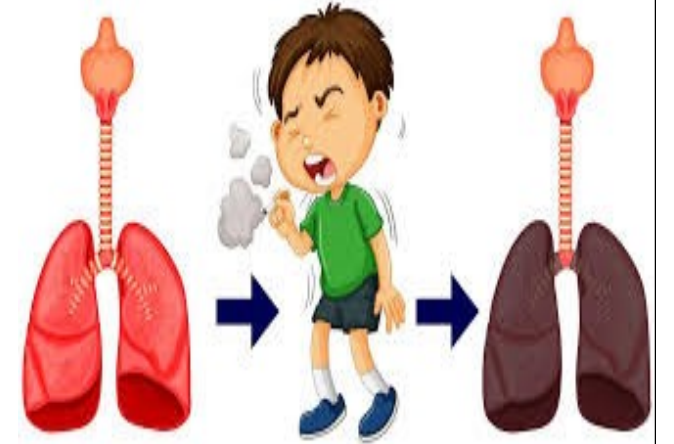


HAZIRLAYAN

Abdullatif FİDAN

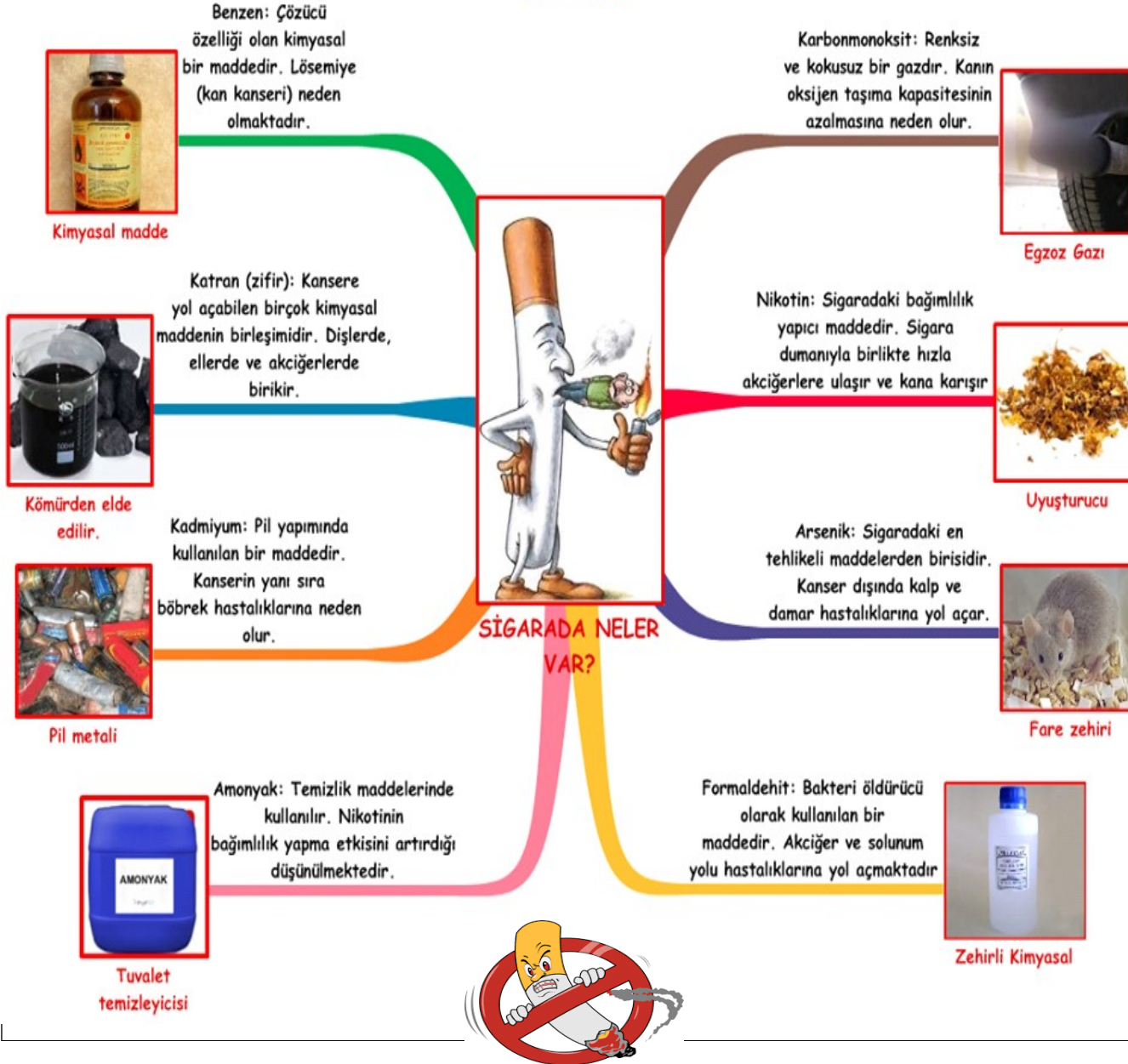
Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

TÜTÜN BAĞIMLILIĞI



Öğretmen & Velilere yönelik

Yapılan araştırmalar sigara dumanının 4.000'den fazla zehirli kimyasal madde içerdiğini göstermektedir. Bu maddelerin yaklaşık 80 tanesinin kanserojen olduğu, yine yapılan bilimsel araştırmalarla kanıtlanmıştır. Aşağıdaki şekilde sigarada bulunan bazı zehirli kimyasal maddeler tanıtılmıştır.



SİGARAYI BIRAKTIRMAK İÇİN 10 YOL

- 1- Öncelikle sakin olun ve ani tepki vermektan kaçının. Çocuğunuza neden sigara içmek istediğini sorun ve onu sakince dinleyin.
- 2- ocuğunuzla iletişiminizi her zaman açık tutun. Ebeveyn ile ocuk arasındaki iletişim ne kadar iyi olursa çocuğunuzun sizi dinlemesi ve güvenmesi de bir o kadar iyi olacaktır.
- 3- Kesinlikle alay etmeyin, tehdit etmeyin, bağırmayın ve aşağılamayın.
- 4- Çocuğunuza 'sigara içme' demeyin, ona sigara içmesini istemediğinizi söyleyin. Çünkü yasakların gençler üzerinde olumsuz etkileri olabilir.
- 5- Bağırmak, kavga etmek, vurmak, cezalandırmak gibi şiddetli tepkilerden kaçının. Sakin ve kararlı ses tonuyla konuşun.
- 6- Onu çok sevdiğinizi, sigara içerek kendisine zarar vermesini istemediğinizi söyleyin.
- 7- Sigaranın onu kötü göstereceğini, dişlerini sarartacağını, kötü kokacağını, cildinin kötü görüneceğini söyleyin. Sigara içenlerin yakalandığı hastalıkları anlatın.
- 8- Çocuğunuzu spor , dans, müzik gibi faaliyetlerle yöneltin ve onunla bolca vakit geçirin.
- 9- Sigara tüketiminin maddi zararlarını anlatın. Sigaraya verilecek paralar yerine, o paraların çok daha eğlenceli şeyler için harcanabileceğini söyleyin.
- 10- Her fırsatta onun sizin için ne kadar önemli olduğunu ifade edin.