

5 tavsiye – kendiniz sigara içiyorsanız yapabileceğiniz şeyler

- Neden sigara içtiğimin nedenlerini anlatıyorum.
- Çocuğumun yanında sigara içmiyorum.
- Evin içinde sigara içmiyorum.
- Gelen misafirlerden de evimizde sigara içmemelerini rica ediyorum.
- Arabamın içinde sigara içmiyorum.

Daha fazla bilgi için aşağıdaki kurumlara başvurabilirsiniz:

IFT-Nord gGmbH

Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung
Harmsstraße 2
24114 Kiel
Telefon 0431-570 29 70/ Fax 0431-570 29 29
Email tiefdurchatmen@ift-nord.de
www.tiefdurchatmen.info

KOSS

Koordinationsstelle Schulische Suchtvorbeugung
Schauenburger Straße 36
24105 Kiel
Telefon 0431-56 47 70/ Fax 0431-56 47 80
Email koss@lssh.de
www.koss.lernnetz.de

LSSH

Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e. V.
Schauenburger Straße 36
24105 Kiel
Telefon 0431-56 47 70/ Fax: 0431-56 47 80
E-Mail sucht@lssh.de
www.lssh.de



Çocuklarının sigara içmemeleri için anne ve babanın koyacakları kurallar – anne ve baba otoritesi

Çocuklarının sigara içmemeleri için anne ve babanın koyacakları kurallar – anne ve baba otoritesi

Sevgili veliler, elbette ki kimse çocuğunun sigara içmeye başlamasını istemez. İyi ama, anne ve baba olarak bu konuda etkin bir rol alabilir misiniz? Bilimsel araştırmalar, çocuğunuzun sigara içmesinde veya içmemesinde büyük bir etkinizin olduğunu göstermektedir. Burada elbette ki, kendinizin sigara içip içmediğiniz önemli bir rol oynamaktadır. Ancak daha da önemli olan, sizin sigaraya karşı olumsuz bir tutum takınmanızdır. Böylece çocuğunuz, kendisinin sigaraya başlamasını öyle kolayca kabul etmeyeceğini anlayacaktır.

Anne ve baba olarak çocuğunuzun sigara içmemesini aktif olarak etkileyebilirsiniz!

Çocuğunuzun sigara içmesine karşı ne kadar erken bir tutum takınırsanız, başarı şansı o kadar yüksek olacaktır!

10 tavsiye – anne ve baba olarak yapabileceğiniz

→ Sigara içme konusunda çocuğunuz ile konuşun!

→ Çocuğunuzun, sigara içme konusunda neler düşündüğü öğrenmek için dinleyin.

→ Çocuğunuzla, sigara içmekten kaynaklanan sorunlar hakkında konuşun.

→ Sigara içmeyi reddeden tutumunuzu savunun.

→ Sınırları belirleyin! Çocuğunuzun sizin çevrenizde sigara içmesine tahammül etmeyin!

→ Kararlı olunuz! Çocuğunuzun arkadaşlarının da sizin çevrenizde sigara içmelerine tahammül etmeyin!

→ Kuralların ihlalinde kesin ve kararlı olunuz!

→ Çocuğunuz sigara içmek istediği veya başka bir yerde içmek istediği zaman - tekrar tekrar sormak veya tartışmak suretiyle – onu mümkün olduğunca rahat bırakmayın.

→ Sigarayı bırakmak istediğinde çocuğunuzun teşvik veya ödülleri - destekleyiniz.

→ Sorun çıktığında zamanında dışarıdan yardım ve destek alın!