**JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM, KTÓRE EKSPERYMENTUJE**

**Z PAPIEROSAMI? – PORADY DLA RODZICÓW**

**Scenka nr 1**

**Osoby**: Matka i córka.

**Sytuacja**: Córka wraca z imprezy i na odległość czuć, że paliła papierosy.

**Jak zacząć rozmowę**:

**Mama**: Córeczko jestem zdenerwowana kiedy wracasz z imprezy i Twoje ubranie przesiąknięte jest dymem papierosowym, a oddech wskazuje, że paliłaś. Troszczę się o Ciebie, jesteś dla mnie bardzo ważna, dlatego też chciałabym z Tobą porozmawiać o tym co sprawiło, że paliłaś. Chciałabym wiedzieć czy pierwszy raz sięgnęłaś po papierosa, czy palisz od jakiegoś czasu? Nie musimy rozmawiać w tym momencie, możemy to odłożyć na później. Proponuję też żebyśmy wspólnie przygotowały się do tej rozmowy. Zastanówmy się z jakiego powodu Ty – i wy nastolatkowie zaczynacie palić. Niech każda z nas pomyśli i przygotuje listę typowych powodów dla których młodzi ludzie palą. Zaczniemy naszą rozmowę od porównania tych list.

**Wskazówki do rozmowy dla matki**: Ustal jakie były szczególne okoliczności w których Twoja córka paliła na imprezie. Wysłuchaj uważnie jakie ma ona uzasadnienia. Nie przerywaj jej. Upewnij się, iż dobrze Ją rozumiesz (a nie wydaje Ci się, że tak jest). Jeśli była to presja otoczenia: to usprawiedliwienia mogą być typu: „wszyscy to robili”, „nie chciałam być inna”, „tak łatwiej mi było być z innymi”, „tak bardzo chciałam pokazać, że jestem niezależna i dorosła”. Na ogół bywa tak, że myślimy „nie” (chcemy odmówić) a mówimy „tak” (zgadzamy się). Chcemy bowiem wywołać dobra wrażenie, być lubiani, imponować. Dzieci często mówią „tak” mimo że myślą „nie” ponieważ pragną być w grupie, ubierać się i zachowywać jak inni, mieć przyjaciół. Wyjaśnij dziecku, że ma prawo odmówić, że jest wiele innych sposobów, by być atrakcyjnym dla rówieśników. Możecie wspólnie zastanowić się nad tym jakie to sposoby (to kolejny temat do wspólnych rozmów). Aby wzmocnić poczucie własnej wartości i umiejętność odmawiania u Twojego dziecka, zaproponuj mu wspólne odegranie scenek. Ty wczuj się w rolę rówieśnika proponującego papierosa, a ono niech przećwiczy kilka sposobów odpowiadania-odmawiania. Będzie bardziej przygotowane w przyszłości do powiedzenia w sposób stanowczy „nie”. Np. „Nie, nie wezmę od ciebie papierosa ponieważ nie chcę palić, to mój wybór”. By dziecko miało większą pewność siebie, naucz je asertywnie przyjmować uwagi i krytykę od innych i chronić granice tego co uważa za ważne, cenne, i co stanowi o jego odrębności i niepowtarzalności.

**Scenka nr 2**

**Osoby**: Mama i syn.

**Sytuacja**: Mama bierze kurtkę syna do prania, niespodziewanie z kieszeni wypada paczka papierosów.

**Jak zacząć rozmowę**:

**Mama**: Synu kiedy wkładałam Twoje ubranie do pralki znalazłam paczkę papierosów w kieszeni. Bardzo mnie zaniepokoiło, to że palisz, dlatego też chciałabym porozmawiać i pomyśleć wspólnie co można zrobić gdy się chce zerwać z paleniem. Nie musimy rozmawiać teraz, możemy umówić się na przykład za dwa dni. Proponuję abyśmy się do niej przygotowali. Pomyśleli przed tym jakie konsekwencje ma palenie np. dla zdrowia i kondycji fizycznej oraz jak obciąża nas finansowo. Mógłbyś wyszukać informacji na ten temat w internecie, a ja także zastanowię się nad tym z perspektywy mojego doświadczenia życiowego.

**Wskazówki do późniejszej rozmowy dla matki**: Postaraj się ustalić „fakty”, czyli od jak dawna syn pali, jak często sięga po papierosa i skąd ma pieniądze na papierosy. Dowiedz się czy jest to tzw. „popalanie” czy regularne palenie. Przeprowadźcie wspólnie bilans zysków i strat związany z paleniem i zastanówcie się nad tym (uwzględniając skutki zdrowotne oraz finansowe – możecie policzyć jaki roczny koszt ponosi nałogowy palacz, jaki wpływ ma palenie na wydolność fizyczną np. w sporcie). Pomyślcie wspólnie jaką macie wiedzę na temat konsekwencji palenia i metod skutecznego zerwania z nałogiem. Zbierz informacje na temat środków zaradczych i instytucji do których można się zwrócić o pomoc. Im większą wiedzę dziecko będzie miało na temat szkodliwości nikotyny, tym większa szansa, że uchronimy je przed nałogiem palenia. Dlatego też postaraj się zrobić wszystko, aby Twoje dziecko było w pełni świadome przyczyn, konsekwencji i współczesnych sposobów walki z nałogiem.

Warto sprawdzić, czy ktoś z postaci ważnych dla dziecka (idoli) miał tego typu problemy.

**Scenka nr 3**

**Osoby**: Ojciec (palący) i syn.

**Sytuacja**: Syn uczy się od wielu godzin do klasówki. Słyszysz jak zagląda do lodówki, odwiedza toaletę. Idziesz do łazienki i czujesz dym papierosowy. Mama ma dzisiaj dyżur więc jesteście w domu sami. Zatem to syn był tam wcześniej i palił.

**Jak zacząć rozmowę**:

**Ojciec**: Synu, zdaję sobie sprawę z tego, że nie jestem dobrym wzorem do naśladowania i udzielania rad. Sam przegapiłem moment kiedy jeszcze mogłem uchronić się przed nałogiem. Ty jesteś młody i boję się, że możesz wkrótce mieć podobne problemy. Gdy spotykam się z moimi znajomymi, widzę o ile gorszą mam kondycję fizyczną niż oni. Teraz już dobrze wiem jakie mam z tym problemy, jak nałóg „zawładnął moim życiem”. Dlatego też pragnę z Tobą porozmawiać o tym jak to się stało, że palisz. Nie rozmawiajmy o tym teraz, gdy musisz się jeszcze uczyć ale chcę do tego wrócić bo martwię się o Twoją przyszłość – nie chcę żebyś popełnił moje błędy.

**Podczas rozmowy**:

* Dowiedz się od jak dawna syn pali – czy pali regularnie, czy tylko w sytuacjach zmęczenia, napięcia i stresu.
* Unikaj prawienia „kazań”. Wysłuchaj co syn ma do powiedzenia. Niech dziecko poczuje, że ma w Tobie sprzymierzeńca i przyjaciela o podobnych doświadczeniach.
* Podczas rozmowy zachowaj spokój, ale przestaw zdecydowanie swoje stanowisko wobec nałogu palenia. Unikaj ocen i nakazów.
* Przede wszystkim pomóż dziecku nauczyć się jak skutecznie radzić sobie ze stresem związanym ze sprawdzianami, odpowiedziami i ocenami.
Jeśli dziecko zapaliło papierosa, aby pozbyć się napięcia i zdenerwowania zastanówcie się skąd wziął się pomysł, by sięgnąć właśnie po papierosa. Pomóż dziecku odnaleźć alternatywne sposoby radzenia sobie ze stresem. Może to być wspólny spacer, zajęcia sportowe, wyjście do kina czy też rozmowa z rodzicem lub przyjacielem.
* Opracujcie wspólnie „receptę” na usprawnienie sposobu uczenia się.
* Zastanówcie się razem jak przeorganizować system uczenia się, tak by nie odkładać wszystkiego na ostatnią chwilę. Możecie wspólnie wypracować plan przygotowywania się i powtarzania wyuczonego materiału (warto wykorzystać to co radzą psychologowie – jest wiele dostępnych poradników w tym zakresie).
* Takie „zrewolucjonizowanie” sposobu przygotowywania się pomoże dziecku usystematyzować jego sposób uczenia się i zmniejszy napięcie związane ze stresem przed odpowiedzą lub sprawdzianami. Może uda się zastąpić palenie papierosów z powodu trudnych sytuacji.