

**راهکارهای طلایی؛ فرزندتان حتی یک پک هم به سیگار نخواهد زد!!**
ممکن است که شروع [سیگار](http://www.beytoote.com/health/addiction/where-start-smoking.html) کشیدن در نوجوانان خیلی معولی و تفریحی باشد اما به یک عادت در تمام طول زندگی آنها تبدیل خواهد شد. در واقع همه افراد سیگاری از نوجوانانی سیگار کشیدن را شروع کرده‌اند.
**شما می‌توانید از طریق این  10 راه به فرزند خود کمک کنید تا حتی اولین پک را به سیگار نزند.**
**1- به جذابیت آن توجه کنید.**
بعضی مواقع سیگار کشیدن برای نوجوانان مانند شورش کردن بر علیه خانواده و اجتماع  و یا راهی برای ورود به گروه دوستان محسوب می‌گردد.بعضی از آنها برای کاهش وزن و بالا بردن اعتماد بنفس و دوست داشتن خود و همچنین کسب استقلال سیگار می‌کشند. از فرزندتان بپرسید که کدام یک دوستانش سیگار می‌کشند. آنها را برای تصمیمات صحیحی که می‌گیرند تحسین کنید و با آنها درباره موقعیتهای بدو ناراحتیهایشان  صحبت کنید.
**2- به سیگار کشیدن فرزندتان نه بگویید.**
شاید بنظر برسد که فرزندتان به حرفهای شما توجهی ندارد ولی شما حتماً نظراتتان را درباره سیگار کشیدن او بگویید. به او بگویید که سیگار کشیدن را برای او ممنوع کرده‌اید. نارضایتی شما می‌تواند تاثیراتی بیشتر از آنچه که فکر می‌کنید داشته باشد. مطالعات نشان داده‌است که کسانیکه از نارضایتی والدین خود آگاهند کمتر از کسانیکه احساس می‌کنند این مسئله برای والدینشان اهمیت ندارد سیگار می‌کشند.
**3- الگوی خوبی برای آنها باشید.**
سیگار کشیدن در بین جوانانی که والدین سیگاری دارند بیشتر است. اگر سیگار می‌کشید آن را ترک کنید و یا در غیر اینصورت  هیچ گاه در خانه‌، ماشین و یا جلوی آنها سیگار نکشید. سیگارتان را در دسترس نوجوانان و یا جایی که بتوانند به راحتی آن را پیدا کنند نگذارید. برایشان توضیح دهید که چقدر از سیگار کشیدنتان ناراحت هستید و چقدر ترک کردن آن برای شما دشوار است.
**4- دوستانه صحبت کنید. سیگار کشیدن کار زیبایی نیست.**
به نوجوانان خود یادآور  شوید که سیگار کشیدن عادتی کریه و ناپسند است. نفس آنها را متعفن می‌سازد. باعث بد بو شدن بدن و موها و همچنین زرد‌شدن دندانهایشان می‌گردد. به آنها بگویید که باسیگار کشیدن توانایی بدنشان برای ورزش کردن کم می‌شود و مبتلا به سرفه‌های طولانی مدت می‌شوند.
**5- هزینه‌های اضافی سیگار کشیدن را حساب کنید.**
برای کشیدن سیگار باید مبلغ گزافی داد. به نوجوانتان کمک نمایید تا با حساب پولی که هفتگی و ماهانه بابت سیگار کشیدن می‌پردازد، به میزان پولی که از دست می‌دهد پی ببرد. باید پول خرج شده را با پول لباس، بازیهای کامپیوتری و دیگر نیازهای او مقایسه نمایید.
**6- به او رد کردن دعوت دیگران را بیاموزید**.
مطمئناً دوستان تاثیر بسزایی در عملکرد نوجوانان دارند، اما شما می‌توانید به فرزندتان برای رد کردن سیگاری که دوستانش به او پیشنهاد می‌دهند کمک کنید. در وقتهایی خاص به او سیگار تعارف کنید و از فرزندتان بخواهید به شما جواب رد بدهند. به مرور رد کردن سیگار برای او امری عادی می‌شود و می‌تواند این عکس العمل را در جامعه نیز نشان دهد.
**7- با او درباره اعتیاد به سیگار صحبت کنید.**
 اکثر نوجوانان تصور می‌کنند که هر لحظه که اراده نمایند می‌توانند سیگار را ترک کنند. آنها درباره اعتیاد به نیکوتین حتی به میزان کم هیچ اطلاعی ندارند. می‌توانید آنها را با افرادی که سالها سیگار می‌کشند آشنا نمایید و از بیماریهایی که سیگار عامل آن است آنها را آگاه سازید.
**8-  آینده را به آنها نشان دهید.**
همه تصور می‌کنند که هر اتفاق بدی فقط برای دیگران می‌افتد. شما می‌توانید آنها را  با سیگاریهایی که مبتلا به سرطان و بیماریهای قلبی شده‌اند و بیماریهای دیگری که بدلیل استعمال سیگار می‌توان به آنها مبتلا شد آشنا نمایید.
**9- آنها را با تبلیغات گمراه کننده آشنا سازید.**
 بعضی از تبلیغات از سیگارهایی سخن می گویند که نیکوتین کمتر دارند و یا طعم دار هستند و اینگونه در ذهن جوانان جا می‌اندازند که این سیگارها اعتیاد‌آور نیستند و یا هیچ یک از ضررهای سیگارهای معمولی را ندارند. اجازه ندهید که فرزندتان جذب این آگهی‌ها شود و به آنها این اطمینان را بدهید که این سیگارها نیز خطراتی مانند سیگارهای معمولی دارند.
 **10- درگیر مشکل فرزندتان شوید.**
اگر فرزند شما به تازگی سیگار کشیدن را شروع کرده است، ‌او را مواخذه نکنید. سعی کنید که نقشی حمایتی داشته باشید و علت این عملکرد را در فرزندتان بصورت ریشه‌ای بیابید. با کسانی که سیگار نمی‌کشند مشورت نمایید و یا فعالیتهایی جدید را برای او در نظر بگیرید. ترک سیگار از همان نوجوانی بهترین راه برای داشتن یک عمر سلامتی و زندگی سالم است.
منبع: seemorgh.com