

## ○○○ badania wykazują, że... badania wykazują, że...

około 40% uczniów pierwszych klas gimnazjów ma za sobą kontakt z pierwszym papierosem - w większości wypadków była to próba jednorazowa.

Nałogowo pali około 3% młodzieży w wieku 14-15 lat.

Młdzież ma świadomość, że palenie jest złym nawykiem, jednak palenie jest wśród nastolatków modne.

**Młdzież sięga po papierosa:  
z ciekawości,  
za namową znajomych,  
z nudy,  
pod presją grupy rówieśniczej.**

JAKIE TO PRZYJEMNE!



Z badań wynika, że osoby, które nie zaczęły palić w wieku dojrzewania lub zaraz po osiągnięciu dojrzałości raczej nie zostaną palaczami. Przeważająca część palących zaczęła palić przed 25 rokiem życia, nierzadko w okresie dzieciństwa lub dojrzewania.

## jak uchronić dziecko przed sięgnięciem po papierosa?

Niestety, nie istnieje **ŻADNE** stuprocentowo pewne rozwiązanie. Nie możemy być pewni, że uchronimy dzieci przed używkami, **ale możemy je wyposażyć w wiedzę na ich temat, w umiejętność podejmowania mądrych wyborów oraz w naszą miłość i wsparcie w walce ze słabościami.**



## co możemy zrobić?

**ROZMAWIAĆ, ROZMAWIAĆ i jeszcze raz ROZMAWIAĆ!**  
Rozmawiać nie tylko wtedy, gdy pojawi się problem, **ale rozmawiać gdy problemów jeszcze nie ma.**

## jak rozmawiać? ○○○○ jak rozmawiać?

Przygotujcie się do rozmowy, wyciszcie emocje - to szczególnie ważne, gdy jesteście wzburzeni, bo właśnie przytłapaliście swojego syna lub córkę na paleniu.

Zastanówcie się co powiedzieć, przeanalizujcie argumenty.

Zadbajcie, żeby mieć czas i dobre warunki do spokojnej rozmowy.

Zaproszcie dziecko do rozmowy - to nie ma być kara, a próba wspólnego rozwiązania problemu.

Ustalcie zasady, - nie przerywajcie sobie wzajemnie, traktujcie się jak partnerzy.



Nie krytykujcie dziecka, ale jego zachowanie.

Nie podnoście głosu - to trudne zadanie, ale jeśli Wy nie będziecie w stanie zapanować nad emocjami, to nie możecie tego oczekiwać od swojego dziecka.

