



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΓΟΝΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ 14 ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΥΝΔΕΣΗ ΣΧΟΛΕΙΟΥ- ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

Συγγραφέας

**Όλγα Ζούζουλα**

Φιλολόγος, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια, Σύμβουλος Σταδιοδρομίας, Msc  
1ο Κ.Ε.Σ.Υ Β' Αθήνας, Κέντρο Εκπαιδευτικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης



Institute  
of Public Health

**LB** George D. Behrakis  
RESEARCH LAB  
HELLENIC CANCER SOCIETY

# Παγκόσμια Επιδημία

Το κάπνισμα έχει λάβει  
διαστάσεις παγκόσμιας  
επιδημίας ήδη από τον  
20ο αιώνα

Θεωρείται ως η κορυφαία  
αιτία θανάτων που  
μπορούν να αποτραπούν



Institute  
of Public Health

**LB** George D. Behrakis  
RESEARCH LAB  
HELLENIC CANCER SOCIETY

# Πότε Μιλάμε στο Παιδί για την Πρόληψη του Καπνίσματος;



## Προσχολική ηλικία

- διαμορφώνονται οι στάσεις και οι συνήθειες
- επηρεάζονται οι μελλοντικές αποφάσεις για τη χρήση ουσιών



## Γυμνάσιο

- περίοδος αλλαγών και ανακατατάξεων
- η προστασία τους είναι η σωστή και υπεύθυνη ενημέρωση



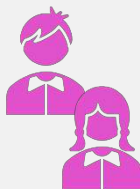
## Πρώτες τάξεις του Δημοτικού

- εξηγούνται οι συνέπειες της χρήσης καπνού και αλκοόλ



## Λύκειο

- ο κίνδυνος χρήσης καπνού, αλκοόλ ή άλλων ουσιών είναι μεγαλύτερος, χωρίς προετοιμασία και πρόληψη από την οικογένεια



## Πρώιμη εφηβεία (τελευταίες τάξεις του Δημοτικού)

- ενημερώνονται για τις μορφές εθισμού



Institute  
of Public Health



# Πώς Συμβουλευόμαστε τα Παιδιά για την Πρόληψη; Ι.

Μιλάμε με απλό, αλλά έγκυρο τρόπο στα παιδιά, χωρίς να τα τρομάζουμε.

Όταν ενημερώνουμε το παιδί, διαθέτουμε χρόνο και ηρεμία.

Είμαστε ενεργητικοί ακροατές.

Διδάσκουμε με το παράδειγμά μας, είμαστε πρότυπα μίμησης για τα παιδιά.

Ισχυροποιούμε ορθές αντιλήψεις.

Δημιουργούμε ένα περιβάλλον που θα υποστηρίζει την αποχή από το τσιγάρο.

Ενισχύουμε τη θετική στάση των παιδιών απέναντι στη διατήρηση της υγείας.

Ενημερώνουμε για τις συνέπειες του καπνίσματος.

Βοηθάμε τα παιδιά να κατανοήσουν την έννοια της εξάρτησης.

Αποδομούμε μύθους γύρω από το κάπνισμα.



Institute  
of Public Health



Μιλάμε για τη σημασία της υγείας και μαθαίνουμε στα παιδιά να αγαπούν και να φροντίζουν το σώμα τους.

## Πώς Συμβουλευόμαστε τα Παιδιά για την Πρόληψη; II.

Ενθαρρύνουμε την κριτική σκέψη των παιδιών σε σχέση με την επιρροή των ΜΜΕ και την καπνιστική συμπεριφορά.

Μαθαίνουμε στα παιδιά να μην υποκύπτουν στην πίεση των συνομηλίκων, να υποστηρίζουν την άποψή τους και τα βοηθάμε να αναπτύξουν αυτό-προστατευτικές συμπεριφορές.

Ενθαρρύνουμε την επαφή τους με τη φύση, τις τέχνες και τον πολιτισμό, επενδύοντας σε αξίες που δίνουν νόημα στη ζωή του ανθρώπου και ενισχύουν την προσωπική του ανάπτυξη και τις κοινωνικές του δεξιότητες.



Institute  
of Public Health

**LAB** George D. Behrakis  
RESEARCH LAB  
HELLENIC CANCER SOCIETY

# Αναμενόμενη Αποτελεσματικότητα

Βοηθάμε να αναπτύξουν ισχυρό σύστημα αξιών

Μιλάμε για την αξία της φιλίας

Παροτρύνουμε να σέβονται τον εαυτό τους και τους άλλους

Αποφεύγουμε την επιδοκιμασία της χρήσης καπνού (άμεσα ή έμμεσα)

## Γονείς

- Συνεργαζόμαστε με άλλους γονείς
- Διατηρούμε σταθερή επικοινωνία και συνεργασία με το σχολείο



Institute  
of Public Health



# Όταν Έχουμε Απέναντί μας Μεγαλύτερους Εφήβους I.

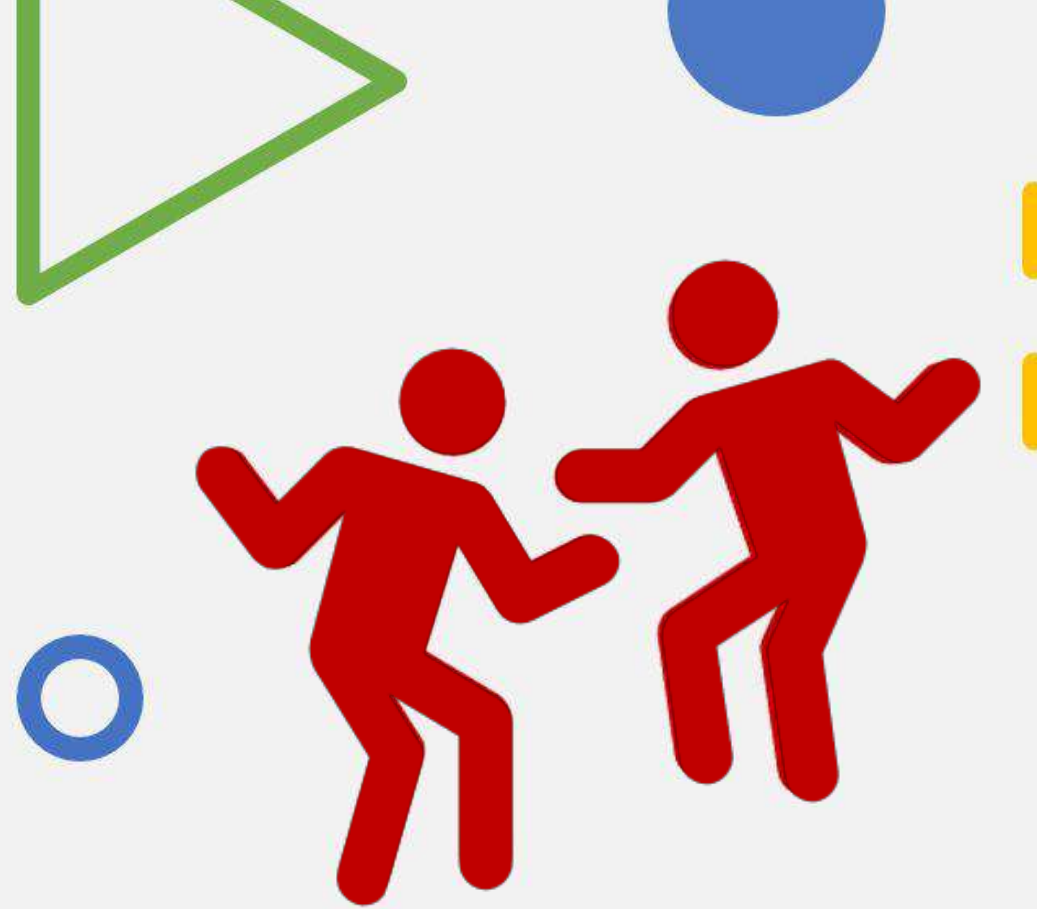
- Μιλάμε με περισσότερα επιστημονικά στοιχεία
- Αποδεχόμαστε και ενθαρρύνουμε τις σωστές επιλογές των εφήβων
- Δεν απορρίπτουμε/αποδοκιμάζουμε τον έφηβο
- Εκφράζουμε την αντίθεσή μας για λάθος επιλογές
- Μιλάμε για την αξία των συνειδητών και υπεύθυνων επιλογών
- Δημιουργούμε το «συμβόλαιο» της οικογένειας, δηλαδή σαφείς, λογικούς και σταθερούς κανόνες που αποτρέπουν από τη χρήση καπνού ή αλκοόλ





# Όταν Έχουμε Απέναντί μας Μεγαλύτερους Εφήβους II.

- Καλλιεργούμε την αυτοεκτίμηση
- Φροντίζουμε να υπάρχει συνέπεια λόγων και συμπεριφοράς, διαφορετικά ακυρώνουμε τον εαυτό μας
- Γνωρίζουμε τα άτομα που συναναστρέφονται τα παιδιά μας
- Ασκούμε έλεγχο και εποπτεία με διακριτικό τρόπο
- Μαθαίνουμε να αναγνωρίζουμε τις ενδείξεις που μαρτυρούν τη χρήση καπνού και άλλων ουσιών
- Απευθυνόμαστε σε εξειδικευμένους φορείς





# Αν Είμαστε Γονείς Καπνιστές πώς Συμβουλευόμαστε; Ι.

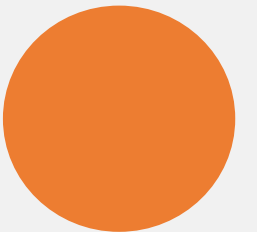
- Αναγνωρίζουμε ότι το κάπνισμα είναι μια νόσος και όχι συνήθεια
- Αφηγούμαστε τη δική μας ιστορία, εστιάζοντας στην αδυναμία μας να διακόψουμε
- Εξηγούμε στα παιδιά ότι δεν είναι «cool» να καπνίζει κάποιος, ούτε «μαγκιά»

- Χρησιμοποιούμε αποτελεσματικούς τρόπους συζήτησης τέτοιων θεμάτων και επικοινωνίας με τα παιδιά
- Ορίζουμε ή διαμορφώνουμε ένα εξωτερικό χώρο μόνο για τους καπνιστές
- Ζητάμε την άποψη των παιδιών για το κάπνισμα
- Μιλάμε για τις σκέψεις μας και τα συναισθήματά μας για τη χρήση καπνού και τη δυσκολία μας να το κόψουμε
- Αποφεύγουμε τη εύκολη προσβασιμότητα του καπνού στο σπίτι



# Αν Είμαστε Γονείς Καπνιστές πώς Συμβουλευόμαστε; II.

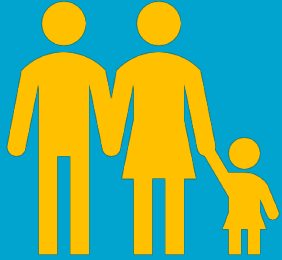
- Αποσυνδέουμε το κάπνισμα από την απόλαυση
- Αποσυνδέουμε το κάπνισμα από τη δύσκολη ή αγχογόνο συναισθηματική κατάσταση
- Δε ζητάμε ποτέ από το παιδί να μας ανάψει το τσιγάρο & δε στέλνουμε το παιδί να μας αγοράσει είδη καπνιστού
- Δεν αφήνουμε εκτεθειμένα τσιγάρα/τασάκια πουθενά στο σπίτι
- Δεν καθησυχάζουμε το παιδί υποτιμώντας τη σημασία καπνιστικών συμπεριφορών
- Δεν καπνίζουμε ποτέ μπροστά τους, όταν συζητάμε για το κάπνισμα
- Δεν επιτρέπουμε το κάπνισμα σε εσωτερικούς χώρους του σπιτιού, ακόμα και όταν έχουμε φιλοξενούμενους
- Δεν καπνίζουμε στο αυτοκίνητο ή σε άλλους κλειστούς χώρους



Institute  
of Public Health

**LAB** George D. Behrakis  
RESEARCH LAB  
HELLENIC CANCER SOCIETY

# Βοηθητικός και Αποτελεσματικός Γονέας



Ενημερώνω και προστατεύω το παιδί μου όταν συζητώ, ακούω και είμαι διαθέσιμος να μοιραστή τις αγωνίες και τους προβληματισμούς του.

**Τρόπος προσέγγισης**  
«Βλέπω, παιδί μου, ότι σε απασχολεί το θέμα του καπνίσματος. Είμαι στη διάθεσή σου να συζητήσουμε, όποτε είσαι έτοιμος/η. Θα ήθελα να ακούσω τι σκέφτεσαι, ποια είναι τα συναισθήματά σου».



Institute  
of Public Health

**LB** George D. Behrakis  
RESEARCH LAB  
HELLENIC CANCER SOCIETY