

ÇOCUĞUMUN SİGARA İÇTİĞİNİ

NASIL ANLARIM?



- **Odasının penceresini açık bırakıp bırakmadıklarını gözlemleyin. Genellikle sık sık odayı havalandırırlar.**
- **Sakız kullanım sıklıklarını gözlemleyin.**
- **Odalarında ya da çantalarında çakmak olup olmadığına bakın.**
- **Kıyafetlerinin ya da saçının sigara kokup kokmadığına dikkat edin.**
- **Kıyafetlerinin üzerindeki sigara yanıklarını inceleyin.**
- **Ne kadar sık solunum yolu hastalığı geçirdiğini gözlemleyin.**
- **Sigaranın neden olduğu öksürüklere,**
- **Sararan dişlere ve parmaklarındaki sarı lekeleredikkat edin.**
- **Ne kadar para harcadıklarına dikkat edin.**

Çocuklar Neden Sigaraya Başlar?

- Öncelikle çocuğun ailesinde sigara içen birisi varsa,
 - Arkadaş çevresi sigara kullanıyorsa, Etkilendiği için sigaraya başlıyor olabilir. Kendisini arkadaşlarına ispat etmeye çalışıyor olabilir.
 - Aile ona çocuk muamelesi yaparken daha büyümediğini ispat etmeye çalışırken, sigara içtiğinde arkadaşları tarafından popülerliğinin arttığını düşünüyor olabilir.
 - Bazı ebeveynler sigara içmese de çocuğu sigara içebiliyor. Baskılar veya evdeki sorunlar da onu bu yola itebilir.
- Bu konularda aile olarak yaptığımız en büyük yanlışlık sigara içersen seni eve almam, harçlığını keserim, döverim gibi cümlelerle onun içmesine engel olacağımızı zannediyoruz.
- Aslında bu tepkiler onun sigara içmesini daha çok özendirip inatlaşma sebebiyle daha çok içmesine neden olabilecek ifadelerdir.

PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE

REHBER ÖĞRETMEN

EDA ÖZEN