



ÇOCUKLARINIZI SİGARA TİRYAKİLİĞİNDEN NASIL KORUYACAKSINIZ?

Yaşı küçük olmasına rağmen elinde sigarayla caddelerde gezen çocukları hepimiz görüyoruz ve inşallah bizim çocuklarımız böyle olmaz diye içimizden geçiririz. Sigara tiryakisi çocuklara sahip olmak istemeyen anne-babaların bilinçli olarak çaba harcaması gerekir. Bunun için ne yapmalıdır?

1- Önce sigara içmeyerek anne-baba örnek olmalıdır.

Şayet anne veya baba sigara içiyorsa, onun da sigara içme ihtimali, anne-babası sigara içmeyenlerden üç misli fazladır. Dr. Hogan' un dediği gibi : "Eğer çocuğunuza sigara içmeyin dersiniz, bir yandan da siz içerseniz bunun hiçbir değeri yoktur." Gerçekten de çocuklarımız taklitçidir ve örnek onun için her şeydir.

Okulumuzda Babası doktor olan bir öğrencimizin sigara içtiğini hissettim. Onlara ziyarete gidip bu durumla ilgili bilgilerini öğrenmek istedim. Yanlarına gidince beni çok candan bir şekilde karşıladılar. Çocuklarının ders durumlarını ve ahlaki yapısını konuştuk ve bu arada hem anne hem de baba sigaralarını aralıksız içiyorlardı. Biliyordum ki baba yeni Baypas olmuştu ve sigara içmek kesinlikle ona yasaklanmıştı. Babayı bu durumda gördükten sonra benim oğluna diyecek bir şeyim kalmamıştı. Çünkü örnekleri ortadaydı.

2-Sigarayı başkasından önce siz tanıtınız.

"Çocuklar 3 veya 4 yaşından itibaren sigaranın zararlı olduğunu duymaya başlamalıdır. Eğer siz onların orta okul çağına gelmesini beklerseniz, vakit çok geçmiş olabilir." M. HOGAN

Çocuğunuz 6 yada 7 yaşına geldiğinde, yirmi yada daha fazla sigara izmaritini toplayarak bunları birkaç gün bir kavanozda bekletin. Daha sonra çocuğunuza bu kavanozu koklatın ve ona bu "pisliği" içine çekerek ciğerlerinde tutmanın kendisini iyi hissetmesini sağlayıp sağlamayacağını sorun.

Bir sonraki aşamada bir sigara alarak bunu çocuğunuza verin ve doğal merakını gidermesi için sigarayı koklayıp incelemesine izin verin. Daha sonra sigarayı geri alın.

3- Sigara ikramı karşısında nasıl hareket edeceğini öğretiniz:

Dr. Klein, "Şayet bir çocuk önceden planlanmış bir cevaba sahip olursa,

sigara ikramını reddetme ihtimali daha yüksektir" diyor. Biz de



anne-baba

olarak ona vereceği tepkiyi

mutlaka öğretmeliyiz. Mesela :

"Eğer arkadaşlarından biri senin

sigara içmeni sağlamaya çalışırsa

Ona : "Hayır, sigara içmek kötü

kokmana ve kendini kötü

hissetmene neden olur. Doktor

onun insanı hasta yaptığını

söylüyor ve ben anne-babama

sigara içmeyeceğime dair söz

verdim de" şeklinde açıklama

yapın.

4- Çocuklara sigaranın kısa dönemdeki şu zararlarını öğretiniz:

- Sigara tiryakisinin elbisesi kokar.
- Dişleri ve tırnakları sararır.
- Nefesleri hemen kesilir.
- Enerjileri azaltır.

- Sigara tiryakilerinin bir haftada harcadıkları parayla onun neler yapabileceğini gösterin mesela; Ne kadar çikolata, süt, sinema bileti, teyp kaseti, kitap alabileceği.

5- Her seçimin bir sonucu olduğunu ona öğretin

Eğer kendi istekleriyle anne-babalarına karşı gelmeyi, söz dinlememeyi seçerlerse, bu itaatsizliğin sonucunu da seçmiş olurlar. Bu terbiyeyi onlara mutlaka aşılmalısınız. Ve gerekli cezaları vermelisiniz. Onun erken yaşta birazcık "incinmesi" ilerde onun hayatında oluşabilecek trajedileri engelleyebilir. "Sigara içmeyi kendi hür iradesiyle seçti fakat özgürlüğünü, bağımlılık esaretiyle yok etti."

PEKİ TİRYAKİLER, YA SİZ, NASIL BIRAKACAKSINIZ ?!..

[sbky.pdf](#) dosyasını Eğer dikkatle okursanız çok kolay olduğunu göreceksiniz!....