

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

**Ζούζουλα Όλγα**, Φιλολόγος- Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπεύτρια

Υπεύθυνη ΚΕ.ΣΥ.Π. (Κέντρο Συμβουλευτικής & Επαγγελματικού Προσανατολισμού) Ν. Ιωνίας

## **1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Το κάπνισμα αποτελεί ένα σημαντικό πρόβλημα το οποίο έλαβε διαστάσεις παγκόσμιας πανδημίας στη διάρκεια του 20ού αιώνα και θεωρείται ως η κορυφαία αιτία για θανάτους που μπορούν να αποτραπούν. Σύμφωνα με τελευταία Έκθεση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για το 2012, το κάπνισμα ευθύνεται για 6 εκατομμύρια θανάτους ετησίως<sup>[1,2]</sup>.

Παράλληλα με τα νομοθετικά μέτρα για τον έλεγχο του καπνίσματος (αυξημένη φορολογία των προϊόντων καπνού, απαγόρευση του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους και απαγόρευση διαφημίσεων και προβολής προϊόντων καπνού), σημαντική είναι η ανάπτυξη προγραμμάτων πρόληψης για παιδιά και εφήβους καθώς και για εκπαιδευτικούς και γονείς. Στόχο έχουν την ευαισθητοποίηση ανηλίκων και ενηλίκων ως προς το κάπνισμα και τη διαμόρφωση ενός κλίματος πρόληψης του καπνίσματος στο σχολείο και στην οικογένεια. Τα προγράμματα πρόληψης που εμπλέκουν γονείς και εκπαιδευτικούς διασφαλίζουν θετικότερα αποτελέσματα ενδυναμώνοντας τις συμπεριφορές πρόληψης του καπνίσματος των παιδιών στο πλαίσιο του σχολείου και της οικογένειας<sup>[3]</sup> και προάγουν τη σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών.

## **2. ΦΟΡΕΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ ΚΑΙ Η ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥΣ**

Η Κοινωνικοποίηση είναι μια διαδικασία μάθησης και μεταβίβασης από γενιά σε γενιά των αξιών, των προτύπων, των γνώσεων με σκοπό τη συνέχεια του πολιτισμού κάθε κοινωνίας ή κοινωνικής ομάδας.

Φορείς κοινωνικοποίησης ονομάζονται όλοι οι θεσμοί και οι ομάδες που επηρεάζουν τη διαδικασία κοινωνικοποίησης ενός ατόμου. Άλλοι από αυτούς είναι τυπικοί (π.χ. οικογένεια, εκπαίδευση) και άλλοι άτυποι θεσμοί (π.χ. παρέες συνομηλίκων).

Η οικογένεια αποτελεί το πρωτογενές κοινωνικό περιβάλλον μέσα στο οποίο το παιδί κοινωνικοποιείται, μαθαίνει πρότυπα, συμπεριφορές, διαμορφώνει κατ' αρχήν την προσωπικότητά του, τον χαρακτήρα του και τον ψυχισμό του δηλαδή αποτελεί τον πυρήνα, επάνω στον οποίο δομείται ολόκληρη η κοινωνική δομή<sup>[4]</sup>. Η οικογενειακή κοινωνικοποίηση είναι μια λειτουργία που ξεκινά από τη στιγμή της γέννησης και συνεχίζεται σε όλη τη διάρκεια της ζωή του ατόμου.

Το σχολείο είναι ο αμέσως επόμενος σε σπουδαιότητα κοινωνικός θεσμός κοινωνικοποίησης και ανάπτυξης της προσωπικότητας των παιδιών, που ανεξάρτητα από φύλο και καταγωγή, τους δίνει τη δυνατότητα να εξελιχθούν σε ολοκληρωμένες προσωπικότητες. Η ανάγκη για αγάπη, αίσθηση ασφάλειας, αναγνώρισης και παραδοχής του παιδιού, που είναι απαραίτητες για την ομαλή ψυχοσυναισθηματική του εξέλιξη, καλύπτονται μέσα στην οικογένεια και το σχολείο.

Η οικογένεια και το σχολείο, λοιπόν, ενεργούν όχι μόνο ανεξάρτητα, αλλά και σε στενή αλληλεξάρτηση μεταξύ τους, δημιουργώντας σχέσεις μη γραμμικές, ποικιλόμορφες, πολύπλοκες και κατά περίπτωση άνισες, ως προς το βαθμό επίδρασης που ασκούν στο παιδί-μαθητή. Βέβαια, η επίδραση της οικογένειας είναι ευρύτερη, μεγαλύτερη και διαρκέστερη στην ψυχοκοινωνική διαμόρφωση του παιδιού. Σε αυτήν την ψυχοκοινωνική διαμόρφωση των παιδιών, σημαντική επίδραση ασκούν οι γονείς με την προσωπικότητα που διαθέτουν, τις συμπεριφορές που εκδηλώνουν, τις αξίες και τις πεποιθήσεις τους, τις μεταξύ τους σχέσεις και γενικά με τα συναισθηματικά πρότυπα που δημιουργούν για τα παιδιά τους<sup>[5]</sup>.

Όσο καλύτερη είναι η σχέση συνεργασίας σχολείου και οικογένειας, τόσο οι στόχοι της ανάπτυξης του παιδιού επιτυγχάνονται με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα. Επίσης, η συνεργασία των δυο πιο σημαντικών φορέων κοινωνικοποίησης του παιδιού αποδεικνύεται ιδιαίτερα χρήσιμη και αποτελεσματική, καθώς δημιουργεί συνθήκες για έγκαιρη παρέμβαση σε προβλήματα, τα οποία μπορεί να συνδέονται είτε με τη μάθηση, είτε με τη συναισθηματική κατάσταση, είτε με τη συμπεριφορά του παιδιού. Η "γονεϊκή συμμετοχή" σχετίζεται με ένα ευρύτερο και διαφορετικό φάσμα σχέσεων και δραστηριοτήτων που αναπτύσσονται ανάμεσα στο σχολείο και στις οικογένειες τόσο ως προς το περιεχόμενο όσο και ως προς τον σκοπό τους, έτσι ώστε και οι δύο "πλευρές" να μοιράζονται ευθύνες και εξουσία σε μια συνεχή βάση.<sup>[6]</sup> Το είδος και ο βαθμός των επιθυμητών σχέσεων, εξαρτάται από την κουλτούρα του σχολείου, την προσωπικότητα του εκπαιδευτικού και τη διάθεση των γονέων να συμμετέχουν σε αυτές<sup>[7]</sup>.

### **3. ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

Σύμφωνα με τον ορισμό που διατυπώθηκε στο καταστατικό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, "Υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας, και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας". Με τον ορισμό αυτό αναγνωρίζονται δύο παράμετροι που οριοθετούν την υγεία: η παράμετρος της απουσίας της αρρώστιας και η παράμετρος της ευεξίας.

Ο άνθρωπος είναι μία ολοκληρωμένη φυσική και πνευματική ύπαρξη και έτσι είναι υποχρεωμένος να συνδυάζει τον τρόπο ζωής και τις συνθήκες ζωής. Η υγεία του, λοιπόν, όπως υποστηρίζει η Γενική/Ολιστική θεώρηση της υγείας, είναι το αποτέλεσμα μιας συνεχούς αλληλεπίδρασης σωματικών και ψυχοκοινωνικών παραγόντων και εξαρτάται και από εξωτερικούς παράγοντες, οι οποίοι προέρχονται από τον τρόπο και τις συνθήκες ζωής<sup>[8]</sup>.

**Η προαγωγή της υγείας** (health promotion), σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (World Health Organization – WHO) και τη Διακήρυξη της Οτάβα,<sup>[9]</sup> είναι η διαδικασία που δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να ελέγξουν και να βελτιώσουν την υγεία τους. Εντάσσεται σε μια ευρύτερη αντίληψη αναβάθμισης του κοινωνικού, φυσικού και οικονομικού περιβάλλοντος και των συνθηκών ζωής που προωθούν την υγεία και διαμορφώνουν υγιείς στάσεις και συμπεριφορές.<sup>[10]</sup> Βασικός σκοπός της προαγωγής της υγείας είναι η ενίσχυση της σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας, καθώς και η προώθηση ενός υγιούς τρόπου ζωής.

Σε πρακτικό επίπεδο, η προαγωγή της υγείας είναι μια ευρεία έννοια που περιλαμβάνει την αγωγή υγείας και μπορεί να θεωρηθεί θεμέλιο στην πρόληψη της εξάρτησης. Είναι σημαντικό η πρόληψη να

μην απευθύνεται αποκλειστικά και να μην περιορίζεται στους νέους προκειμένου να αλλάξουν την ατομική τους συμπεριφορά, στάση κτλ., αλλά να επιδιώκει και την αλλαγή του περιβάλλοντος όπου ζουν οι νέοι.

Η αγωγή υγείας (health education) περιλαμβάνει τις συστηματικά σχεδιασμένες δράσεις που δίνουν τη δυνατότητα και βοηθούν τα άτομα να παίρνουν αποφάσεις, να υιοθετούν συμπεριφορές και να δρουν εκούσια προς την κατεύθυνση της βελτίωσης της υγείας τους <sup>[11]</sup>.

#### **4. ΠΡΟΛΗΨΗ**

Η έννοια της πρόληψης αναφέρεται στο σύνολο των δράσεων πριν την εκδήλωση μιας συμπεριφοράς, στην αντιμετώπιση των παραγόντων που κάνουν ευάλωτο το άτομο και στην ενίσχυση των παραγόντων που το ενδυναμώνουν και το προστατεύουν, συμβάλλοντας στην αποφυγή ή στην αναβολή της έναρξης της χρήσης ουσιών και της εμφάνισης μιας νόσου εξάρτησης <sup>[12],[13]</sup>. Στην πρόληψη της ουσιοεξάρτησης, εκτός από την απλή παροχή πληροφοριών, αξιοποιούνται εκπαιδευτικές διαδικασίες με μεθόδους αλληλεπίδρασης και ενεργούς μάθησης που στοχεύουν στην αύξηση των γνώσεων, την ενδυνάμωση, την υποστήριξη και την εκπαίδευση των ατόμων, ώστε να αναλαμβάνουν μια θετική στάση ζωής και να αναπτύσσουν δεξιότητες που συνδέονται με την πρόληψη και την προαγωγή της υγείας. <sup>[14],[15]</sup> Στρατηγικές παρεμβάσεων πρόληψης που χρησιμοποιούνται σε προγράμματα πρόληψης είναι: <sup>[16]</sup>

**Δικτύωση-Κινητοποίηση:** Αποσκοπεί στην ευαισθητοποίηση της τοπικής κοινότητας και στην κινητοποίηση των μελών της, ώστε να αναλάβουν ενεργό ρόλο και να λειτουργήσουν ως πολλαπλασιαστές.

**Ενημέρωση- Ευαισθητοποίηση:** σε θέματα πρόληψης και αγωγής υγείας, σε θέματα διαπαιδαγώγησης, στο ρόλο και στις δυνατότητες του σχολείου ή της οικογένειας στην κατάρριψη μύθων και στερεοτύπων κ.ά.

**Εκπαίδευση:** παροχή γνώσεων, μέσω σεμιναρίων και ομάδων βιωματικού χαρακτήρα με σκοπό τη διαμόρφωση στάσεων-αντιλήψεων, καθώς και την απόκτηση δεξιοτήτων.

**Συμβουλευτική:** παροχή συμβουλευτικής και υποστήριξης για την αντιμετώπιση διάφορων παιδαγωγικών, εκπαιδευτικών και ψυχοκοινωνικών προβλημάτων. Η **εκπαίδευση και το σχολείο είναι ο χώρος που η συμβουλευτική είχε και έχει** πρωτεύουσα θέση και αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο, ενσωματωμένο στις παιδαγωγικές, εκπαιδευτικές και κοινωνικές υποχρεώσεις του έργου του εκπαιδευτικού <sup>[17]</sup>. Επίσης, η Προληπτική συμβουλευτική εφαρμόζεται σε περιπτώσεις ενημέρωσης, ευαισθητοποίησης ατόμων σε θέματα χρήσης ουσιών (καπνός, αλκοόλ, ναρκωτικά) καθώς και στην εκπαίδευση παιδαγωγών και γονέων για τη διαπαιδαγώγηση και ανατροφή των παιδιών <sup>[18]</sup>.

**Ρυθμιστικά μέτρα:** ρυθμίσεις, νόμοι και πολιτικές για τις νόμιμες ουσίες, ως στρατηγικές πρόληψης. Τέτοια ρυθμιστικά μέτρα για τις νόμιμες ουσίες, θεωρείται ότι πρέπει να προηγούνται και να πλαισιώνουν τις εκπαιδευτικές παρεμβάσεις πρόληψης, καθώς έχουν σημαντική επίδραση στην καθυστέρηση της έναρξης της χρήσης νόμιμων και παράνομων ουσιών.

Παρεμβάσεις πρόληψης υλοποιούνται στη σχολική κοινότητα και στην οικογένεια. Στη σχολική κοινότητα η πρόληψη ευνοείται λόγω της πρόσβασης σε μεγάλο αριθμό νέων και επειδή το σχολείο είναι ένα παιδαγωγικό και οργανωμένο πλαίσιο που διευκολύνει τέτοιου είδους παρεμβάσεις.

Στην οικογένεια, η πρόληψη υλοποιείται με παρεμβάσεις στους γονείς και σύμφωνα με μελέτες αξιολόγησης, αποτελεσματικές παρεμβάσεις είναι αυτές που περιλαμβάνουν την ενδυνάμωση των οικογενειακών δεσμών και των σχέσεων μεταξύ των μελών της οικογένειας και την ανάπτυξη δεξιοτήτων που σχετίζονται με το γονεϊκό ρόλο.

Σύμφωνα με τους Buehler & Kroeger (2008) <sup>[19]</sup>, μερικοί από τους αποτελεσματικότερους παράγοντες των παρεμβάσεων πρόληψης στην οικογένεια είναι:

- η ενίσχυση της σχέσης γονέα-παιδιού.
- η εκπαίδευση με βάση την προσέγγιση της κοινωνικής ενίσχυσης, καθώς και σε θέματα ορίων.
- η αξιοποίηση μεθόδων αλληλεπίδρασης (σε αντίθεση με μεθόδους οι οποίες στηρίζονται σε ομιλίες, διαλέξεις).
- η αξιοποίηση εμπειρικά τεκμηριωμένου θεωρητικού πλαισίου.
- η επεξεργασία θεμάτων, ώστε η παρέμβαση να ανταποκρίνεται στα διαφορετικά στάδια ανάπτυξης των παιδιών (προσχολική, σχολική και εφηβική ηλικία).
- η επεξεργασία θεμάτων λαμβάνοντας υπόψη πολιτισμικές και κοινωνικές ιδιαιτερότητες των γονέων.

## **5. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ.**

Τις τελευταίες δεκαετίες ανέκυψε πλήθος στοιχείων που καταδεικνύουν ότι διάφορες στάσεις γονέων συνδέονται άμεσα με τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών από τα παιδιά και μπορούν να λειτουργήσουν είτε ως παράγοντες προστασίας, είτε ως παράγοντες κινδύνου <sup>[20]</sup>.

**Παράγοντες κινδύνου** ορίζονται οι μεταβλητές που ευνοούν και μπορεί να οδηγήσουν στη χρήση ουσιών και στην εμφάνιση σχετικών προβλημάτων. Καθιστούν το άτομο πιο ευάλωτο και αυξάνουν τις πιθανότητες οι επιλογές του να έχουν επιπτώσεις υπό κάποιες συνθήκες. Οι παράγοντες κινδύνου αποτελούν πρόκληση για τη συναισθηματική, κοινωνική και ακαδημαϊκή ανάπτυξη των παιδιών, ενώ έχουν διαφορετική επίδραση ανάλογα με την προσωπικότητα του ατόμου, την αναπτυξιακή φάση που βρίσκεται το άτομο και το περιβάλλον.

**Προστατευτικοί παράγοντες** θεωρούνται οι παράγοντες εκείνοι που μετριάζουν ή απομακρύνουν τις πιθανότητες εμφάνισης και εκδήλωσης συμπεριφορών, επιλογών και προβλημάτων που σχετίζονται με τη χρήση ουσιών. Οι προστατευτικοί παράγοντες προωθούν θετικές συμπεριφορές και εμποδίζουν τις αρνητικές, αμβλύνοντας την επίδραση που μπορεί να έχει η έκθεση ενός ατόμου σε καταστάσεις κινδύνου και σε συνθήκες που ευνοούν τη χρήση ουσιών (WHO 1998).

## Προστατευτικοί παράγοντες

### Σε επίπεδο σχολείου

- ❖ Παροχή γνώσεων -ενημέρωση
- ❖ Συνεργασία γονέων – εκπαιδευτικών
- ❖ Καλές σχέσεις μαθητών-εκπαιδευτικών
- ❖ Ενίσχυση κοινωνικών δεξιοτήτων
  - Διεκδικητικότητα (assertiveness)
  - Δεξιότητες επικοινωνίας (communication skills)
  - Δεξιότητες αντίστασης σε πίεση συνομηλίκων (peer pressure resistance /refusal skills) <sup>[21]</sup>
- ❖ Προαγωγή της υγείας των μαθητών
- ❖ Θετικές εκπαιδευτικές προσδοκίες από γονείς και εκπαιδευτικούς
- ❖ Εξειδικευμένες παρεμβάσεις για μαθητές με ιδιαίτερες εκπαιδευτικές ανάγκες
- ❖ Ανάπτυξη συναισθηματικής αγωγής των παιδιών

### Σε επίπεδο συνομηλίκων

- ❖ Πνεύμα συνεργασίας
- ❖ Αποδοχή και σεβασμός της διαφορετικότητας
- ❖ Έκφραση συναισθημάτων
- ❖ Δραστηριότητες θετικής κοινωνικής συμπεριφοράς

### Σε επίπεδο οικογένειας

- ❖ Επικοινωνία γονέα –παιδιού
- ❖ Σεβασμός στην προσωπικότητα του παιδιού
- ❖ Ποιοτικός χρόνος μεταξύ των μελών της οικογένειας
- ❖ Συνέπεια λόγων και πράξεων από τα μέλη της οικογένειας
- ❖ Ενίσχυση προσωπικών δεξιοτήτων
  - δεξιότητες λήψης αποφάσεων (decision making skills)
  - δεξιότητες διαχείρισης προβλημάτων (coping skills)
  - δεξιότητες καθορισμού στόχων (goal setting skills)<sup>[21]</sup>
- ❖ Εκπαίδευση σε θέματα αντίληψης του εαυτού μέσω:
  - της ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης,
  - της ανάπτυξης των συναισθημάτων του ατόμου,
  - της αυτο-αξίας και αυτο-αποδοχής
- ❖ Ενίσχυση συναισθηματικών δεξιοτήτων
  - Εντοπισμός και κατονομασία συναισθημάτων
  - Έκφραση και διαχείριση συναισθημάτων
  - Έλεγχος παρορμήσεων και άγχους
  - Επίγνωση διαφοράς μεταξύ συναισθήματος και πράξεων<sup>[21]</sup>.

## **6. ΠΟΤΕ ΜΙΛΑΜΕ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ**

Η οικογένεια συμβάλλει σημαντικά στην πρόληψη του καπνίσματος, αρκεί οι παρεμβάσεις των γονέων να ξεκινήσουν έγκαιρα με συχνές, μικρές συζητήσεις για τις συνέπειες του καπνού, του αλκοόλ και των ναρκωτικών προσαρμοζόμενες (οι συζητήσεις και οι παρεμβάσεις) στις αναπτυξιακές ανάγκες και δυνατότητες κάθε παιδιού. Οι γονείς συχνά προβληματίζονται για το πότε θα μιλήσουν στα παιδιά τους για θέματα χρήσης εθιστικών ουσιών και ανησυχούν μήπως προκαλέσουν το ενδιαφέρον των παιδιών τους να δοκιμάσουν. Παρατηρείται, οι γονείς να γίνονται επιτρεπτικοί στη χρήση καπνού, ως τρόπο διαχείρισης του άγχους, σε περιόδους ιδιαίτερα αγχογόνες, όπως η περίοδος των πανελλαδικών εξετάσεων, πιστεύοντας ότι έτσι μειώνουν τον κίνδυνο δοκιμής ναρκωτικών ουσιών. Δεν πρέπει, όμως, να μπαίνουν στη διαδικασία σύγκρισης του ποιο είναι περισσότερο επιβλαβές και να δείχνουν ανοχή στο κάπνισμα, διότι και τα δύο προκαλούν εθισμό με σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία. Είναι σημαντικό να γνωρίζουν οι γονείς ότι, όταν επικοινωνούν και μοιράζονται σκέψεις και προβληματισμούς με τα παιδιά τους, αυτά αισθάνονται πιο ασφαλή συναισθηματικά και είναι πιο "έτοιμα" να προστρέξουν στο οικογενειακό πλαίσιο για υποστήριξη, όταν αντιμετωπίσουν δυσκολίες .

**Προσχολική ηλικία:** Οι στάσεις και οι συνήθειες που διαμορφώνονται σε αυτήν την ηλικία, συμβάλλουν σημαντικά στις μελλοντικές αποφάσεις των παιδιών, που συνδέονται με τη χρήση καπνού, αλκοόλ ή άλλων ουσιών και δεν είναι πρόωρο να μιλήσουμε σε αυτήν την ηλικία στα παιδιά. Τα νήπια εσωτερικεύουν κανόνες και αντιλήψεις για το τι είναι καλό και τι κακό, μαθαίνουν τη σημασία των ορίων μέσω των απαγορεύσεων και των επιτρεπτών συμπεριφορών και ασκούνται σε κοινωνικές και προσωπικές δεξιότητες. Αξίζει να επενδύσετε στη σχέση σας με το παιδί, να αφιερώσετε ποιοτικό χρόνο, να παίξετε μαζί, να μάθετε τι του αρέσει και τι όχι, ώστε να δημιουργηθούν δυνατοί δεσμοί εμπιστοσύνης και στοργής που θα δράσουν προληπτικά στο μέλλον. Αναμφίβολα σε αυτήν την αναπτυξιακή περίοδο τίθενται τα θεμέλια για πολλές από τις εξελίξεις των μεταγενέστερων σταδίων ανάπτυξης του παιδιού.

Το παιδί στις πρώτες τάξεις του **Δημοτικού** στρέφει το ενδιαφέρον του στον κόσμο έξω από τα όρια της οικογένειάς του και αλληλεπιδρά περισσότερο με άτομα έξω από το προστατευμένο πλαίσιο της οικογένειας. Επιθυμεί, όμως, την προσοχή και την εμπλοκή των γονέων του, επιζητά την αποδοχή τους. Είναι η κατάλληλη χρονική στιγμή να του εξηγήσετε τι είναι ο καπνός, το αλκοόλ και ποιες οι συνέπειες της χρήσης, εστιάζοντας στο ότι οι ανήλικοι χρήστες καπνού αποτελούν μειονότητα, καταρρίπτοντας έτσι τον μύθο ότι "όλοι οι μαθητές καπνίζουν". Μιλήστε για την αξία της υγιούς διατροφής και επιβραβεύστε τα παιδιά που φροντίζουν και προστατεύουν το σώμα τους. Ενθαρρύνετε την ενασχόλησή του με αθλητικές, καλλιτεχνικές, πολιτιστικές, ψυχαγωγικές εκδηλώσεις και δραστηριότητες. Ενισχύστε τη σχολική επίδοση και την κοινωνικο-συναισθηματική εκπαίδευσή του προκειμένου να αντιμετωπιστούν παράγοντες κινδύνου, όπως η πρόωρη επιθετικότητα και η σχολική αποτυχία.

**Κατά την πρώιμη εφηβεία, (στις τελευταίες τάξεις του Δημοτικού),** επιτελείται η μετάβαση από την παιδική στην εφηβική ηλικία. Ως στάδιο ξεκινά στην ηλικία των 11 ή 12 ετών και χαρακτηρίζεται από τεράστιες αλλαγές σε πολλά πεδία ανάπτυξης του παιδιού. Αξιοποιήστε την περιέργειά τους και την

γνωστική τους ικανότητα να συμμετέχουν σε συζητήσεις και συζητήστε για τις συνέπειες της χρήσης καπνού, για τον εθισμό. Εξηγήστε τους πως οι εξαρτησιογόνες ουσίες ακόμη και σε ελάχιστη χρήση είναι εξαιρετικά επικίνδυνες, διότι οδηγούν στον εθισμό. Είναι σημαντικό, σε αυτήν την ηλικία, να αρχίζει να διαμορφώνεται η στάση των παιδιών απέναντι στο κάπνισμα και σε κάθε μορφή εθισμού και να είναι ενημερωμένα, πριν προχωρήσουν στην επόμενη εκπαιδευτική βαθμίδα, το Γυμνάσιο, για:

1. τους λόγους που είναι επιβλαβές το κάπνισμα για τον οργανισμό και ιδιαίτερα για την ομαλή σωματική, πνευματική και ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξή τους.
2. τις συνέπειες του καπνίσματος.
3. πώς τα M.M.E προβάλλουν και συνδέουν τη χρήση του καπνίσματος με έναν ελκυστικό τρόπο ζωής, ώστε να αυξηθεί το ποσοστό καπνιστών νεαρής ηλικίας.
4. να διακρίνουν τους μύθους από τις αλήθειες για τον καπνό, το αλκοόλ και τις παράνομες ουσίες.

Η μετάβαση από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο αποτελεί κρίσιμη περίοδο στη διαμόρφωση των αντιλήψεων και των στάσεων σχετικά με το κάπνισμα, αφού η αρνητική στάση, που έως τότε έχουν υιοθετήσει τα παιδιά, μπορεί να αμβλυνθεί και να μετατραπεί σε ανοχή του καπνίσματος από την παρέα ή ακόμα και στον πειραματισμό<sup>[22]</sup>. Επομένως, κρίνεται σημαντική η υλοποίηση παρεμβάσεων πρόληψης σε παιδιά δημοτικού, προτού αποδυναμωθούν οι ισχυρές μέχρι τότε αντιλήψεις και στάσεις σε σχέση με το κάπνισμα.

**Στο Γυμνάσιο** το παιδί διανύει την εφηβεία, την περίοδο των μεγάλων αλλαγών, η οποία αρχίζει με το τέλος της παιδικής ηλικίας και οδηγεί στην ενηλικίωση. Κατά τη διάρκειά της, συντελούνται βιολογικές, σωματικές και ψυχολογικές μεταβολές, που επηρεάζουν και διαμορφώνουν τη στάση του εφήβου απέναντι στον εαυτό του και στους άλλους, ενήλικες και συνομηλίκους, καθώς και τις απόψεις και τις ιδέες του απέναντι σε αρχές και αξίες που επικρατούν στην κοινωνία όπου ζει. Η εφηβεία είναι μια αναπτυξιακή περίοδος μετασχηματισμού και αναδιοργάνωσης των οικογενειακών σχέσεων. Ο έφηβος διεκδικεί την ανεξαρτησία, την απομάκρυνση από την οικογένεια, αν και στην πραγματικότητα θέλει την υποστήριξη των γονέων του, την καθοδήγηση και τα όρια. Οι έρευνες υποδηλώνουν ότι οι συγκρούσεις γονέων-εφήβων κορυφώνονται κατά την προ-εφηβεία, ενώ στην ύστερη εφηβεία παρατηρείται σημαντική ύφεση<sup>[23]</sup>.

Στο πλαίσιο αυτό των αλλαγών και ανακατατάξεων «οι έφηβοι είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στις ανεπιθύμητες επιδράσεις της χρήσης ουσιών, λόγω του μεταβατικού χαρακτήρα και της ρευστότητας των συναισθημάτων τους, του αμυντικού μηχανισμού τους, αλλά και της προσωπικότητάς τους στο σύνολό της, στη συγκεκριμένη φάση της ζωής τους»<sup>[24]</sup>. Η καπνιστική συμπεριφορά τυπικά εδραιώνεται κατά τη διάρκεια της εφηβείας, καθώς οι περισσότεροι ενήλικοι καπνιστές κάπνισαν το πρώτο τους τσιγάρο ή είχαν εθιστεί στη νικοτίνη ήδη μέχρι την ηλικία των 18 ετών. Πιο πρόσφατη έρευνα του Ιδρύματος Ιατροβιολογικών Ερευνών της Ακαδημίας Αθηνών<sup>[25]</sup>, δείχνει ότι η πρώτη επαφή με το τσιγάρο φαίνεται πως έχει ήδη αρχίσει από την ηλικία των 12-13 ετών, καθώς το 28,4% των μαθητών έχει καπνίσει, έστω και μία φορά στη ζωή του, σε αυτήν την ηλικία.

Γι αυτό είναι πολύ σημαντικό να έχουμε χτίσει ως γονείς, γέφυρες επικοινωνίας με τους εφήβους από νωρίς, ώστε σε αυτό το στάδιο της ζωής τους να μπορούμε να συζητήσουμε ενδελεχώς και εκτεταμένα αυτά τα θέματα, με στόχο την ενδυνάμωση της αντίστασής τους στη χρήση καπνού,

αλκοόλ, ουσιών, την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων (π.χ. διεκδικητικότητα), δεξιοτήτων αντίστασης στην πίεση συνομηλίκων, τη διαμόρφωση αντιλήψεων και στάσεων σχετικά με τη χρήση ουσιών και την ενίσχυση προσωπικών δεσμεύσεων και κινήτρων για αποχή από τη χρήση ουσιών.

**Στο Λύκειο** πλέον οι έφηβοι έχουν ήδη «μπει στον πειρασμό» να καπνίσουν και, αν δεν έχει γίνει σωστή προετοιμασία και πρόληψη από την οικογένεια, ο κίνδυνος χρήσης καπνού, αλκοόλ ή ουσιών είναι μεγαλύτερος. Τα τελευταία στοιχεία της έρευνας<sup>[26]</sup>, που πραγματοποιήθηκε το 2013 στη χώρα μας από την Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας και το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας για το κάπνισμα, δείχνουν πως στο σύνολό τους το 10,1% των παιδιών καπνίζει (10,3% των αγοριών και 9,9% των κοριτσιών). Επίσης, σε αυτό το στάδιο είναι σημαντική η επιρροή που ασκεί η ομάδα των συνομηλίκων. Αν μάλιστα ο καλύτερος φίλος του εφήβου καπνίζει, η πιθανότητα να υιοθετήσει και εκείνος/η αυτήν τη συμπεριφορά είναι μεγαλύτερη από ότι, αν καπνίζουν άλλοι φίλοι ή συνομήλικοι<sup>[27]</sup>. Παρά την υποστήριξη της απαγόρευσης του καπνίσματος σε κλειστούς δημόσιους χώρους και τον καταγισμό πληροφοριών για τις αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία, οι έφηβοι έλκονται από αυτό, ίσως γιατί αντιλαμβάνονται το κάπνισμα ως μια ενήλικη συμπεριφορά και έχουν έντονη την επιθυμία να γίνουν αντιληπτοί ως τέτοιοι (ενήλικες) από τους συνομηλίκους τους<sup>[28]</sup>. Συνεπώς, η αποφυγή καπνιστικής συμπεριφοράς σε αυτήν την ηλικία εξαρτάται από τη σχέση που ήδη έχουμε χτίσει με τον έφηβο και πόσο έχουμε επενδύσει στην πρόληψη από μικρή ηλικία.

## **7. ΠΩΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ (παιδιά πρώιμης εφηβείας)**

- Μιλάμε με απλό, αλλά έγκυρο τρόπο στα παιδιά ανάλογα με το γνωστικό στάδιο ανάπτυξής τους, χωρίς όμως να τα τρομάζουμε, π.χ. *δεν αναφερόμαστε στις χειρότερες συνέπειες του καπνίσματος ή δεν χρησιμοποιούμε ορολογία που δεν κατανοεί το παιδί.*
- Όταν ενημερώνουμε το παιδί, οφείλουμε να έχουμε χρόνο και ηρεμία, π.χ. *στο πλαίσιο ενός οικογενειακού συμβουλίου.*
- Να είμαστε ενεργητικοί ακροατές. Το παιδί θα μας εμπιστευτεί, όταν είναι σίγουρο ότι ακούμε πραγματικά αυτά που έχει να μας πει. *Ακούω το παιδί με τα μάτια, με την καρδιά και με το μυαλό.*
- Ας διδάξουμε το παράδειγμά μας, είμαστε πρότυπα μίμησης για τα παιδιά. Θα μιμηθούν περισσότερο αυτό που βλέπουν, παρά αυτό που ακούν.
- Δημιουργούμε ένα περιβάλλον που θα υποστηρίζει την αποχή από το τσιγάρο.
- Ενισχύουμε τη θετική στάση των παιδιών απέναντι στη διατήρηση της υγείας τους, π.χ. *σωστή διατροφή, άσκηση, καλή ψυχική υγεία.*
- Ενημερώνουμε για τις συνέπειες του καπνίσματος, δίνοντας έμφαση στις βραχυπρόθεσμες συνέπειες που γίνονται ευκολότερα κατανοητές από τα παιδιά, π.χ. *το κάπνισμα προκαλεί δύσσομη αναπνοή, κίτρινα δόντια, κίτρινα δάχτυλα ,ρυτίδες, κυτταρίδα».*
- Βοηθάμε τα παιδιά να κατανοήσουν την έννοια της εξάρτησης, π.χ. *εξάρτηση σημαίνει να μην είσαι ελεύθερος να αποφασίζεις για τον εαυτό σου, να μην ορίζεις τη ζωή σου.*
- Αποδομούμε μύθους, στερεότυπα και λανθασμένες αντιλήψεις γύρω από το κάπνισμα, π.χ. *«όλοι πίνουν, καπνίζουν, παίρνουν ναρκωτικά» ή «το κάπνισμα μειώνει το άγχος», ενώ ισχυροποιούμε*



ορθές αντιλήψεις, *π.χ. μόνο ένας στους 10 μαθητές καπνίζει ή «η καταστροφή της αναπνοής αρχίζει με το πρώτο τσιγάρο και η εξάρτηση στη νικοτίνη αρχίζει με την πρώτη ρουφηξιά».*

- Μιλάμε για τη σημασία της υγείας και την ατομική ευθύνη απέναντι στη χρήση βλαπτικών ουσιών, όπως ο καπνός, *π.χ. «το κάπνισμα στενεύει και φράζει τις αρτηρίες» ή «το κάπνισμα μειώνει τη ζωή των γυναικών κατά περίπου 10 χρόνια».*
- Ενθαρρύνουμε την αξιολογική κρίση των παιδιών σας σε σχέση με την επιρροή των ΜΜΕ και την καπνιστική συμπεριφορά, *π.χ. οι βιομηχανίες καπνού και όσοι εμπλέκονται με το κάπνισμα αυξάνουν τα κέρδη τους, όσο αυξάνονται οι νεαρές ηλικίας καπνιστές» ή «το κάπνισμα συχνά προβάλλεται ως ομορφιά, γοητεία και δύναμη» ή «οι νεαρές γυναίκες είναι κεντρικός στόχος της διαφήμισης».*
- Μαθαίνουμε στα παιδιά να μην υποκύπτουν στην πίεση των συνομηλίκων, να υποστηρίζουν την άποψή τους και να βοηθάμε να αναπτύξουν προστατευτικές προς τον εαυτό τους συμπεριφορές, *π.χ. να λένε «όχι» σε οτιδήποτε είναι αντίθετο με τις προσωπικές τους αξίες ή π.χ. αν κάποιος τους προτείνει να δοκιμάσουν τσιγάρο και δεν το επιθυμούν, να μην ντραπούν να υποστηρίξουν την άρνησή τους.*
- Μαθαίνουμε στα παιδιά να αγαπούν και να φροντίζουν το σώμα τους, *π.χ. η υγιεινή ζωή είναι εύκολη: τρώω σωστά, κοιμάμαι καλά, γυμνάζομαι, δεν καπνίζω.*
- Ενθαρρύνουμε την επαφή των παιδιών 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 την κοινωνική εμπλοκή.
- Βοηθάμε το παιδί να αναπτύξει ισχυρό σύστημα αξιών. Η ύπαρξη ισχυρού συστήματος αξιών ενδυναμώνει την ικανότητα των παιδιών στη λήψη αποφάσεων και προστατεύει από επικίνδυνες επιλογές, *π.χ. «επιλέγω να ζήσω χωρίς καπνό ελεύθερος/η και δυνατός/η».*
- Μιλάμε για την αξία της φιλίας και της ανθρώπινης επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης, *π.χ. βοηθάμε τα παιδιά να βρίσκονται με φίλους τους στον φυσικό κόσμο, από το να ασχολούνται με τον Η/Υ και να "επικοινωνούν" στον διαδικτυακό κόσμο.*
- Τους μαθαίνουμε από μικρά να σέβονται τον εαυτό τους και τους άλλους, *π.χ. να σέβονται τις προσωπικές τους επιλογές, αλλά και τις επιλογές των άλλων, αν είναι διαφορετικές από τις δικές τους.*
- Αποφεύγουμε την επιδοκimasία της χρήση καπνού (άμεσα ή έμμεσα) και των ουσιών γενικότερα, *π.χ. το τσιγάρο δεν είναι κάτι τρομερό, υπάρχουν πιο επιβλαβείς ουσίες.*
- Συνεργαζόμαστε με άλλους γονείς, δημιουργούμε ή εντασσόμαστε σε υποστηρικτικές ομάδες που θα μας βοηθήσουν στην πρόληψη αντικαπνιστικής συμπεριφοράς.
- Διατηρούμε σταθερή επικοινωνία και συνεργασία με το σχολείο του παιδιού και τους εκπαιδευτικούς.

**Όταν έχουμε απέναντί μας μεγαλύτερους εφήβους,** εκτός των όσων αναφέρθηκαν, είναι σημαντικό να υιοθετούμε τα ακόλουθα:

- Μιλάμε με περισσότερα επιστημονικά ή άλλα στοιχεία που αποδεικνύουν όσα υποστηρίζουμε.

- Αποδεχόμαστε και ενθαρρύνουμε τις ανεξάρτητες επιλογές του εφήβου. Έτσι, αυτονομείται, ανεξαρτητοποιείται και μαθαίνει να αναλαμβάνει προσωπική ευθύνη.
- Δεν απορρίπτουμε/αποδοκιμάζουμε τον έφηβο για επιλογές με τις οποίες διαφωνούμε. Εκφράζουμε την αντίθεσή μας, χρησιμοποιώντας λογικά επιχειρήματα.
- Μιλάμε για την αξία του να κάνουν συνειδητές και υπεύθυνες επιλογές.
- Δημιουργούμε το “**συμβόλαιο**” της οικογένειας, δηλαδή σαφείς, λογικούς και σταθερούς κανόνες που απαγορεύουν τη χρήση καπνού ή αλκοόλ και ορίζουμε από πριν με το παιδί ποια θα είναι η τιμωρία, αν παραβεί το συμβόλαιο.
- Καλλιεργούμε στους εφήβους θετική αυτοεκτίμηση. Οι άνθρωποι με θετική αυτοεκτίμηση αντιστέκονται περισσότερο στην κοινωνική πίεση.
- Οριοθετούμε με αγάπη, συνέπεια και σταθερότητα.
- Εστιάζουμε στη μάθηση τρόπων αντίστασης «λέω όχι», ώστε να μπορούν οι έφηβοι να προστατεύουν τους εαυτούς τους και να μην παρασύρονται από την ανάγκη (ιδιαίτερα έντονη στην εφηβεία) να μοιάζουν με τους υπόλοιπους<sup>[30]</sup>.
- Φροντίζουμε να υπάρχει συνέπεια λόγων και συμπεριφοράς, όταν μιλάμε για αντικαπνιστικές συμπεριφορές, διαφορετικά ακυρώνουμε τον εαυτό μας και “πέφτουμε” στα μάτια του εφήβου.
- Γνωρίζοντας τη δύναμη που ασκεί η ομάδα των συνομηλίκων στην εφηβεία, οφείλουμε να γνωρίζουμε τις συναναστροφές των παιδιών μας.
- Ασκούμε έλεγχο και εποπτεία στον έφηβο με διακριτικό τρόπο. Βοηθά πολύ το να έχουμε το σπίτι μας “ανοικτό” στις παρέες του παιδιού μας, ώστε να τις γνωρίζουμε, να γνωρίζουμε το ωράριο των μαθημάτων του και τις δυνατότητές του και να παρεμβαίνουμε μονάχα εκεί που κρίνουμε αναγκαίο, στις περιπτώσεις δηλαδή πρόληψης ή αποφυγής μιας ανεπιθύμητης συμπεριφοράς.
- Μαθαίνουμε να αναγνωρίζουμε τις ενδείξεις που μαρτυρούν τη χρήση καπνού, οινόπνευματων ποτών και ουσιών, ώστε να ενεργήσουμε άμεσα, απευθυνόμενοι στους εξειδικευμένους φορείς.

## **8. ΠΩΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΟΥΜΕ, ΑΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΓΟΝΕΙΣ-ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ**

Ως γονείς και κηδεμόνες - καπνιστές οφείλουμε, εκτός από τη γνώση των επιπτώσεων του καπνίσματος και την εξάρτηση από τη νικοτίνη, να γνωρίζουμε την επιρροή που ασκεί η δική μας καπνιστική συμπεριφορά –ως ισχυρά πρότυπα μίμησης-στη συμπεριφορά των παιδιών. Συγκεκριμένα, τα παιδιά των γονιών-καπνιστών είναι 3 φορές πιο πιθανό να ξεκινήσουν το κάπνισμα από τα παιδιά γονέων μη καπνιστών. Σημαντικός επίσης παράγοντας, εκτός των γονέων, στην καπνιστική συμπεριφορά ενός εφήβου είναι οι «σημαντικοί άλλοι» (φίλοι, μεγαλύτερα αδέρφια) καπνιστές<sup>[31]</sup>. Όταν, λοιπόν, θέλουμε να μιλήσουμε στα παιδιά μας για την πρόληψη του καπνίσματος :

- Ας μην ξεχνάμε πως είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αποτελούμε υγιή πρότυπα συμπεριφοράς.
- Να αναγνωρίσουμε ότι το κάπνισμα είναι μια νόσος και όχι συνήθεια, διότι τα παιδιά μιμούνται και υιοθετούν τη συνήθεια ευκολότερα από τη **μη υγιή** συμπεριφορά.

- Ας τους αφηγηθούμε τη δική μας ιστορία, πώς ξεκινήσαμε το κάπνισμα και γιατί εξακολουθούμε να καπνίζουμε εστιάζοντας στην αδυναμία μας να διακόψουμε λόγω της ισχυρής εξάρτησης και στα αρνητικά στοιχεία της χρήσης καπνού.
- Αποσυνδέουμε το κάπνισμα από την απόλαυση, π.χ. «το καλό φαγητό συνοδεύεται από ένα τσιγάρο» ή « καφές και τσιγάρο».
- Αποσυνδέουμε το κάπνισμα από τη δύσκολη ή στρεσογόνα συναισθηματική κατάσταση, π.χ. «το τσιγάρο με ανακουφίζει από το άγχος».
- Δεν επιτρέπουμε το κάπνισμα σε εσωτερικούς χώρους του σπιτιού, ακόμα και όταν έχουμε φιλοξενούμενους.
- Δεν καπνίζουμε στο αυτοκίνητο ή σε άλλους κλειστούς χώρους ( ασανσέρ).
- Δε στέλνουμε το παιδί, να μας αγοράσει είδη καπνιστού.
- Δεν ζητάμε ποτέ από το παιδί μας να ανάψει ένα τσιγάρο για εμάς.
- Να ορίσουμε ή να διαμορφώσουμε ένα **εξωτερικό χώρο** μόνο για τους καπνιστές, σεβόμενοι το δικαίωμα των μη καπνιστών να μην είναι αποδέκτες των συνεπειών του παθητικού καπνίσματος.
- Να αποφύγουμε την εύκολη προσβασιμότητα του καπνού στο σπίτι (π.χ. πακέτα τσιγάρων ή καπνού σε κοινή θέα στο σπίτι).
- Να μην έχουμε τασάκια εντός του σπιτιού, παρά μόνο στον εξωτερικό χώρο όπου επιτρέπεται το κάπνισμα.
- Να ζητήσουμε την άποψη των παιδιών για το κάπνισμα.
- Ας μιλήσουμε για τις σκέψεις μας και τα συναισθήματά μας για τη χρήση καπνού και τη δυσκολία μας να το κόψουμε.
- Να μην καθησυχάσουμε το παιδί υποτιμώντας τη σημασία καπνιστικών συμπεριφορών, λέγοντας για παράδειγμα «αν δοκιμάσεις ένα τσιγάρο, δεν έγινε κάτι τρομερό» ή «όταν καπνίζεις 2-3 τσιγάρα την ημέρα δεν εθίζεσαι στη νικοτίνη».
- Δεν καπνίζουμε ποτέ μπροστά τους και δεν επιτρέπουμε και σε τρίτους να καπνίζουν, διότι αυτή η συμπεριφορά αποδυναμώνει την ισχύ των επιχειρημάτων μας.
- Εξηγούμε στα παιδιά ότι δεν είναι “cool” να καπνίζει κάποιος, ούτε “μαγκιά”.
- Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να χρησιμοποιούμε αποτελεσματικούς τρόπους συζήτησης τέτοιων θεμάτων και επικοινωνίας με τα παιδιά.

## **9. ΑΡΧΕΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ, ΟΤΑΝ ΘΕΛΩ ΝΑ ΜΙΛΗΣΩ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ**

Κάθε συμπεριφορά σε μια κατάσταση αλληλεπίδρασης έχει αξία μηνύματος, δηλαδή είναι επικοινωνία. Η δραστηριότητα ή η απραξία, τα λόγια ή η σιωπή μεταφέρουν μηνύματα, είναι επικοινωνία, επηρεάζουν τους άλλους και αυτοί με τη σειρά τους ανταποκρίνονται με κάποιον τρόπο, αλληλεπιδρώντας. Θα λέγαμε, λοιπόν, ότι όσο κι αν προσπαθήσει κανείς **δεν μπορεί να μην επικοινωνεί** <sup>[32]</sup>. Η επικοινωνία στο πλαίσιο της οικογένειας αναφέρεται στην ανταλλαγή λεκτικών και μη λεκτικών μηνυμάτων μεταξύ των μελών της. Μέσα από τη διαδικασία της επικοινωνίας γονείς και παιδιά μεταφέρουν γνώσεις, αντιλήψεις, στάσεις ζωής, εκφράζουν τις ανάγκες, τις επιθυμίες, τις ανησυχίες, αλλά και την αγάπη και τη στοργή τους ο ένας για τον άλλον. Οι έρευνες υποδηλώνουν ότι

η φτωχή και αναποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ των μελών της οικογένειας μπορεί να οδηγήσει σε ποικίλα προβλήματα, όπως υπερβολικές ενδοοικογενειακές συγκρούσεις, αναποτελεσματική επίλυση προβλημάτων, έλλειψη οικειότητας, ασθενής συναισθηματικός δεσμός και προβλήματα συμπεριφοράς στα παιδιά <sup>[33]</sup>.

Χωρίς να υπάρχει πρόθεση να κατηγορήσουμε τους γονείς, οι συνήθεις τρόποι που χρησιμοποιούμε, για να επικοινωνήσουμε και να διαπαιδαγωγήσουμε τα παιδιά, είναι αυτοί που έχουμε βιώσει στις πατρικές μας οικογένειες και που έχουμε μάθει από τις προσωπικές μας εμπειρίες. Συχνά οι γονείς παραπονιούνται πως, ενώ έχουν την πρόθεση και την καλή διάθεση να επικοινωνήσουν με τα παιδιά τους, οι προσπάθειές τους πέφτουν στο κενό, ιδιαίτερα όταν έχουν να διαχειριστούν εφήβους.

Συνήθεις τρόποι επικοινωνίας γονέων - παιδιών που δεν επιφέρουν τα επιθυμητά αποτελέσματα, είναι αυτοί που κινούνται στα άκρα, δηλαδή μεγάλη αυστηρότητα ή χωρίς όρια ελευθερία.<sup>[34]</sup> Αν επιθυμούμε, λοιπόν, να είμαστε αποτελεσματικοί, όταν θα μιλήσουμε στα παιδιά μας για το κάπνισμα, θα ήταν χρήσιμο να **αποφεύγουμε**:

- ❖ Να δίνουμε διαταγές: «Στο ξεκαθαρίζω! Δε θα σου επιτρέψω ποτέ να καπνίσεις! Έληξε!».
- ❖ Να προειδοποιούμε απειλητικά: «Αν μάθω ότι δοκίμασες τσιγάρο, αλίμονό σου!»
- ❖ Να ηθικολογούμε: «Τα καλά παιδιά δεν καπνίζουν».
- ❖ Να υποδεικνύουμε ή να συμβουλευόμαστε: «Σε συμβουλεύω να μην καπνίσεις. Το τσιγάρο περιέχει πολλές βλαπτικές ουσίες. Θα έχεις πολλά προβλήματα υγείας».
- ❖ Να επιχειρηματολογούμε με απόλυτο τρόπο: «Το τσιγάρο καταστρέφει τους πνεύμονες. Προκαλεί καρκίνο, γι' αυτό μην καπνίσεις ποτέ!».
- ❖ Να επικρίνουμε και να κατηγορούμε τις επιλογές των παιδιών: «Με αυτούς που κάνεις παρέα, δε βλέπω να προχωράς. Πρόσεχε μη σε παρασύρουν και καπνίσεις».
- ❖ Να γελοιοποιούμε και να ντροπιάζουμε τα παιδιά: «Οι αλήτες μόνον καπνίζουν! Μη νομίζεις ότι είσαι και τόσο μεγάλος για τσιγάρα και τέτοια...»
- ❖ Να ερμηνεύουμε και να αναλύουμε: «Οι αδύναμοι χαρακτήρες καπνίζουν. Μη βλέπεις εμένα, εγώ είμαι μεγάλος και έχω πολλά προβλήματα».
- ❖ Να καθησυχάζουμε υποτιμώντας τη σοβαρότητα του γεγονότος: «Δεν είναι τραγικό, αν καπνίσεις και μια φορά από περιέργεια, δεν παθαίνεις κάτι».
- ❖ Να ανακρίνουμε το παιδί: « Γιατί ρωτάς για το τσιγάρο; Καπνίζουν οι φίλοι σου; Μήπως έχεις καπνίσει κι εσύ:»
- ❖ Να επιτρέπουμε και να ενισχύουμε την αρνητική συμπεριφορά: «Εάν θέλεις να καπνίσεις, δεν έχω πρόβλημα. Άλλωστε κι εγώ στην ηλικία σου δοκίμασα να καπνίσω.»
- ❖ Να αδιαφορούμε ή να αλλάζουμε θέμα συζήτησης από αμηχανία: «Δε νομίζω ότι είναι ώρα να μιλήσουμε για το τσιγάρο. Έχω πολλή δουλειά να ετοιμάσω για το γραφείο..»

Με τους τρόπους που αναφέρθηκαν δεν καταφέρνουμε ούτε να αναπτύξουμε ουσιαστική σχέση επικοινωνίας με τα παιδιά, ούτε να τα ενημερώσουμε σωστά, ούτε να αποτρέψουμε τη δοκιμή του τσιγάρου.

**Ο βοηθητικός και αποτελεσματικός γονέας** είναι αυτός που **συζητά** και **ακούει**, που είναι **διαθέσιμος** να μοιραστεί τις αγωνίες και τους προβληματισμούς του παιδιού του. Αυτός που θα πει:

**«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».** Όταν έχουμε να αντιμετωπίσουμε εφήβους, τότε ως γονείς οφείλουμε να είμαστε περισσότερο **ευέλικτοι**. Ο έφηβος διακατέχεται από το αίσθημα της «παντοδυναμίας», «γνωρίζει τα πάντα» και φυσικά αμφισβητεί το γονεϊκό πρότυπο. Ωστόσο, οι γονείς δεν πρέπει να αρνούμαστε τη γονεϊκή εξουσία στην εφηβεία, αλλά να μάθουμε πώς να την προσαρμόζουμε και να την ασκούμε με ευελιξία, ανάλογα με τις καταστάσεις. Οφείλουμε να επιτηρούμε τους εφήβους χωρίς αυταρχισμό και καταπίεση. Να μπορούμε να διαπραγματευόμαστε μαζί τους. Οφείλουμε να καθοδηγούμε τον έφηβο, δηλαδή:

- ✓ να τον αφουγκραζόμαστε
- ✓ να τον κινητοποιούμε, χωρίς να τον κατευθύνουμε
- ✓ να τον στηρίζουμε στην αποτυχία και
- ✓ να τον επαινούμε στην επιτυχία

Αυτός ο τρόπος διαπαιδαγώγησης μπορεί να περιγραφεί και ως «καθοδήγηση» του έφηβου στη διαδικασία εξατομίκευσής του <sup>[35]</sup>.

## **10. ΕΠΙΛΟΓΟΣ**

Τα παιδιά και οι έφηβοι στη χώρα μας πλήττονται τόσο από τον καπνό των άλλων, όσο και από την παρουσία μοντέλων ενηλίκων με καπνιστική συμπεριφορά, γι' αυτό και οι παρεμβάσεις πρόληψης κρίνονται απαραίτητες. Αποτελεσματικές παρεμβάσεις πρόληψης είναι αυτές που αντιμετωπίζουν ολιστικά το θέμα του καπνίσματος παρεμβαίνοντας και στο άτομο (μαθητές) και στο περιβάλλον (γονείς, εκπαιδευτικοί). Είναι τα προγράμματα πρόληψης που δημιουργούν συνθήκες συνεργασίας και αλληλεπίδρασης μεταξύ ενός κοινωνικά προσανατολισμένου σχολείου, ενός ευαισθητοποιημένου εκπαιδευτικού και μιας ενδυναμωμένης οικογένειας, με στόχο τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος για το παιδί αποχής από τον καπνό. Αξίζει, λοιπόν, να επενδύσουμε σε μια πολυεπίπεδη εκπαίδευση εκπαιδευτικών και γονέων με στόχο την ευαισθητοποίηση, την απόκτηση γνώσεων, την ανάπτυξη δεξιοτήτων μέσω δημιουργίας ομάδων βιωματικού χαρακτήρα, την αλλαγή στάσεων και συμπεριφορών, υποστηρίζοντας τον δύσκολο και απαιτητικό ρόλο της ανάπτυξης υγιών ανθρώπων σωματικά και ψυχικά.

Ας προβληματιστούμε για την ευθύνη που έχουμε ως γονείς απέναντι στα παιδιά μας, ως εκπαιδευτικοί απέναντι στους μαθητές μας μέσα από το ποίημα της Dorothy Law Nolte :

### **« Τα Παιδιά Μαθαίνουν Αυτό που Ζουν »**

*Αν ένα παιδί ζει μέσα **στην κριτική**: Μαθαίνει να **κατακρίνει***

*Αν ένα παιδί ζει μέσα **στην έχθρα**: Μαθαίνει να **καυγαδίζει***

*Αν ένα παιδί ζει μέσα **στην ειρωνεία**: Μαθαίνει να είναι **ντροπαλό***

*Αν ένα παιδί ζει μέσα **στην ντροπή**: Μαθαίνει να **αισθάνεται ένοχο***

*Αν ένα παιδί ζει μέσα στην ενθάρρυνση: Μαθαίνει να έχει εμπιστοσύνη*

*Αν ένα παιδί ζει μέσα στην κατανόηση: Μαθαίνει να είναι υπομονετικό*

*Αν ένα παιδί ζει μέσα στον έπαινο: Μαθαίνει να εκτιμάει*

*Αν ένα παιδί ζει μέσα στην αποδοχή: Μαθαίνει να αγαπάει*

*Αν ένα παιδί ζει μέσα στην επιδοκιμασία: Μαθαίνει να έχει αυτοεκτίμηση*

*Αν ένα παιδί ζει στην ειλικρίνεια, Μαθαίνει να είναι φιλαλήθης*

*Αν ένα παιδί ζει μέσα στην ασφάλεια: Μαθαίνει να έχει πίστη στον εαυτό του και στους άλλους*

*Αν ένα παιδί ζει μέσα στην φιλία: Μαθαίνει να βρίσκει την αγάπη μέσα στον κόσμο*

και τελειώνει με το ερώτημα ....

**Με τι ζουν τα δικά σας παιδιά;**

## 11. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- [1] World Health Organisation. WHO Report on the Global Tobacco Epidemic 2009: Enforcing Bans on Tobacco Advertising, Promotion and Sponsorship. France: World Health Organisation; 2013.
- [2] World Health Organisation. WHO Report on the Global Tobacco Epidemic 2011: Warning about the Dangers of Tobacco. France: World Health Organisation; 2011.
- [3] Botvin GJ, Griffin KW. School-based programmes to prevent alcohol, tobacco and other drug use. *Int Rev Psychiatry*. 2007; 19(6): 607-615.
- [4] Δασκαλάκης Δ. Εισαγωγή στη σύγχρονη Κοινωνιολογία. Αθήνα: Παπαζήση; 2009.
- [5] Μυλωνάκου Η. Συνεργασία σχολείου, Οικογένειας και Κοινότητας. Θεωρητικές Προσεγγίσεις και Πρακτικές Εφαρμογές. Αθήνα: Παπαζήση; ΑΕΒΕ, 2009.
- [6] Συμεού Α. Σχέσεις σχολείου-οικογένειας: έννοιες, μορφές και εκπαιδευτικές συνεπαγωγές. *Παιδαγωγική Επιθεώρηση*; 2003;(36): 101-113.
- [7] Symeou L. Cultural capital and family involvement in children's education: Tales from two primary schools in Cyprus. *Brit J Sociol Educ*. 2007; 28 (4): 473-487.
- [8] Στάππα-Μουρτζίνη Μ. Αγωγή Υγείας Βασικές Αρχές-Σχεδιασμός Προγράμματος. Αθήνα: ΟΕΔΒ, 2010.
- [9] World Health Organisation [Internet]. Ottawa: World Health Organisation ; 1986 [cited 2014]. Available from: <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>
- [10] World Health Organisation. Health Promotion Glossary. Switzerland: World Health Organisation ; 1998.
- [11] Green LW, Kreuter MW. Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach. 4th ed. New York:McGraw-Hill; 2005.
- [12] Botvin GJ, Griffin KW. School-based programmes to prevent alcohol, tobacco and other drug use. *Int Rev Psychiatry*; 2007; 19(6): 607-615.
- [13] Institute of Medicine. Reducing Risks for Mental Disorders: Frontiers for Preventive Research. Washington DC: Institute of Medicine; 1994.
- [14] Botvin GJ, Botvin EM. School-based and community-based prevention approaches. In Lowinson J, Ruiz P, Millman R, editors. *Comprehensive Textbook of Substance Abuse*. Baltimore: Williams, Wilkins ; 1997. p. 910-927.
- [15] Petraitis J, Flay BR, Miller TQ. Reviewing theories of adolescent substance use: organizing pieces in the puzzle. *Psychol Bull*. 1995; 117(1): 67- 86.
- [16] Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης και Πληροφόρησης για τα Ναρκωτικά [Internet]. Αθήνα: Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης και Πληροφόρησης για τα Ναρκωτικά; 2011[αναρτήθηκε 2011 Σεπτέμβριος]. Ανακτήθηκε από: <http://www.ektepn.gr/Documents/PDF/EGXEIRIDIOfiNaL.pdf>
- [17] Μπρούζος Α. « Ο εκπαιδευτικός ως Λειτουργός Συμβουλευτικής & προσανατολισμού». Μια ανθρωπιστική θεώρηση της εκπαίδευσης. Αθήνα: Λύχνος; 1998.
- [18] Μαλικιώση-Λοίζου Μ. Συμβουλευτική Ψυχολογία. Αθήνα : Ελληνικά Γράμματα; 1999.
- [19] Buhler A, Kroger C. Prevention of Substance Use. Luxembourg: European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction EMCDDA; 2008.
- [20] Κέντρο Πρόληψη της Εξάρτησης από Ναρκωτικά και Προαγωγής της Υγείας [Internet]. Τορίνο: Κέντρο Πρόληψη της Εξάρτησης από Ναρκωτικά και Προαγωγής της Υγείας; 2007 [αναρτήθηκε 2011 Οκτώβριος]. Ανακτήθηκε από: <http://www.pyxida.org.gr/files/THEGUIDEINGREEK.pdf>
- [21] Goleman D. Η Συναισθηματική νοημοσύνη. Αθήνα : Ελληνικά Γράμματα; 1998.

- [22] Crone MR, Spruijt R, Dijkstra NS, Willemsen MC, Paulussen TG. Does a smoking prevention program in elementary schools prepare children for secondary school?. *Prev Med.* 2011; 52(1); 53-59.
- [23] Laursen B, Coy KC, Collins WA. Reconsidering changes in parent-child conflict across adolescence: A meta-analysis. *Child Dev.* 1998;69(3): 817-832.
- [24] Brook JS, Brook DW, Gordon AS, Whiteman M, Cohen P. The Psychosocial Etiology of Adolescence Drug Use: A Family International Approach. *Genet Soc Gen Psych*1990; 116(2): 113-267.
- [25] Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών Ακαδημίας Αθηνών. Έρευνα καταγραφής στάσεων και συμπεριφορών μαθητών και μαθητριών απέναντι στο κάπνισμα,. Αθήνα; Ιούνιος 2014.
- [26] Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας [Internet]. Αθήνα : Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας; 2013 [αναρτήθηκε 2013 ]. Ανακτήθηκε από:  
[http://www.esdy.edu.gr/files/016\\_Nea\\_Sxolis/Greece%20GYTS%202013%20Factsheet%20\\_Ages%2013-15\\_%CE%95%CE%9B%CE%9B.pdf](http://www.esdy.edu.gr/files/016_Nea_Sxolis/Greece%20GYTS%202013%20Factsheet%20_Ages%2013-15_%CE%95%CE%9B%CE%9B.pdf)
- [27] World Health Organisation. WHO Report on the Global Tobacco Epidemic 2009: Implementing smoke-free Environments. France: World Health Organisation; 2009.
- [28] Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας [Internet]. Αθήνα : Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας; 2013 [αναρτήθηκε 2013 ]. Ανακτήθηκε από:  
[http://www.esdy.edu.gr/files/016\\_Nea\\_Sxolis/GATS-%CE%95%CE%B-%CE%BB%CE%B7%CE%BD\\_Fact-Sheet\\_21Nov2013%20%CE%95%CE%9B%CE%9B.pdf](http://www.esdy.edu.gr/files/016_Nea_Sxolis/GATS-%CE%95%CE%B-%CE%BB%CE%B7%CE%BD_Fact-Sheet_21Nov2013%20%CE%95%CE%9B%CE%9B.pdf)
- [29] Smoke Free Greece, Για μια Ελλάδα χωρίς τσιγάρο. Ανακτήθηκε από:  
<http://smokefreegreece.gr/%CF%80%CF%81%CF%8C%CE%B3%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%BC%CE%B1-heart-ii/>
- [30] Συμβούλιο της Ευρώπης. Εγχειρίδιο Πρόληψη Ουροπνευματωδών, Ναρκωτικά & Καπνός. Στρασβούργο. Συμβούλιο της Ευρώπης; 1998.
- [31] Leonardi-Bee J, Jere ML, Britton J . Exposure to parental and sibling smoking and the risk of smoking uptake in childhood and adolescence: a systematic review and meta-analysis. *Thorax.* 2011; 66 (10):847-855.
- [32] Watzlawick P, Bavelas JB, Jackson DD. Ορισμένα δοκιμαστικά αξιώματα της επικοινωνίας. Στο: Watzlawick P, Bavelas JB, Jackson DD. Ανθρώπινη επικοινωνία και οι επιδράσεις της στην συμπεριφορά Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα; 2005. σελ. 69-73.
- [33] Bray JH, Hetherington EM. Families in transition: Introduction and overview. *J Fam Psychol.* 1993; 7:3-8.
- [34] Ασκητοπούλου Β, Βλαχοπούλου Μ, Διονυσίου Π, Εσαγιάν Γ, Ζαχαριτζή Ν, Κυριακίδου Μ, και συν. «Κάπνισμα; Όχι Εμείς!». Πρόγραμμα για την πρόληψη του καπνίσματος σε μαθητές Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Θεσσαλονίκη: 2014
- [35] Eu-Dap (European Drug Addiction prevention trial), ΟΚΑΝΑ, Πυξίδα. Πρόγραμμα πρόληψης της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών στα σχολεία, «Ξέρω τι ζητάω». Θεωρητική τεκμηρίωση και δομή των ενημερωτικών συναντήσεων με τους γονείς: 2007,σελ. 13



**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:**

***ΕΠΙΣΤΟΛΕΣ***

## ΕΠΙΣΤΟΛΗ Ι

Αγαπητοί γονείς και κηδεμόνες,

Αντιλαμβανόμενοι τη σημασία της συνεργασίας σχολείου και οικογένειας για την πρόληψη και προαγωγή της υγείας των παιδιών, σας απευθύνουμε αυτήν την επιστολή που αφορά σε αποτελεσματικούς τρόπους επικοινωνίας με τα παιδιά, ελπίζοντας ότι θα διευκολύνουμε το δύσκολο και απαιτητικό ρόλο του γονέα στο θέμα της πρόληψης του καπνίσματος.

Όταν μιλάμε στα παιδιά μας για το κάπνισμα, **αποφεύγουμε να:**

- ❖ Δίνουμε διαταγές: «Σου ξεκαθαρίζω ότι δε θα σου επιτρέψω ποτέ να καπνίσεις! Έληξε!».
- ❖ Προειδοποιούμε απειλητικά: «Αν μάθω ότι δοκίμασες τσιγάρο, αλίμονό σου!»
- ❖ Ηθικολογούμε: «Τα καλά παιδιά δεν καπνίζουν».
- ❖ Υποδεικνύουμε ή συμβουλεύουμε: «Σε συμβουλεύω να μην καπνίσεις. Το τσιγάρο περιέχει πολλές βλαπτικές ουσίες. Θα έχεις πολλά προβλήματα υγείας».
- ❖ Επιχειρηματολογούμε με απόλυτο τρόπο: «Το τσιγάρο καταστρέφει τους πνεύμονες. Προκαλεί καρκίνο, γι' αυτό μην καπνίσεις ποτέ!».
- ❖ Επικρίνουμε και κατηγορούμε τις επιλογές του: «Με αυτούς που κάνεις παρέα, δεν βλέπω να προχωράς. Πρόσχευε μη σε παρασύρουν και καπνίσεις».
- ❖ Γελοιοποιούμε /ντροπιάζουμε: «Οι αλήτες μόνον καπνίζουν! Μη νομίζεις ότι είσαι και τόσο μεγάλος για τσιγάρα και τέτοια...»
- ❖ Ερμηνεύουμε και αναλύουμε: «Οι αδύναμοι χαρακτήρες καπνίζουν. Μη βλέπεις εμένα, εγώ είμαι μεγάλος και έχω πολλά προβλήματα».
- ❖ Καθησυχάζουμε υποτιμώντας τη σοβαρότητα του γεγονότος : «Δεν είναι τραγικό, αν καπνίσεις και μια φορά από περιέργεια, δεν παθαίνεις κάτι».
- ❖ Ανακρίνουμε το παιδί: « Γιατί ρωτάς για το τσιγάρο; Καπνίζουν οι φίλοι σου; Μήπως έχεις καπνίσει κι εσύ:»
- ❖ Επιτρέπουμε και ενισχύουμε την αρνητική συμπεριφορά: «Εάν θέλεις να καπνίσεις, δεν έχω πρόβλημα. Άλλωστε κι εγώ στην ηλικία σου δοκίμασα να καπνίσω.»
- ❖ Αδιαφορούμε ή αλλάζουμε θέμα συζήτησης από αμηχανία: «Δεν νομίζω ότι είναι ώρα να μιλήσουμε για το τσιγάρο. Έχω πολλή δουλειά να ετοιμάσω για το γραφείο..»

**Αντίθετα, επιλέγω να πω στο παιδί:**

**«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 συνασθήματά σου».**

Έτσι του δείχνω ότι είμαι:

- ✓ **Διαθέσιμος να ακούσω και να συζητήσω** την αγωνία του, τον προβληματισμό του
- ✓ **Ευέλικτος** στη διαχείριση προβλημάτων
- ✓ **Υποστηρικτικός**, όποτε με χρειάζεται

και μπορώ να αναπτύξω ουσιαστική σχέση επικοινωνίας με το παιδί, που θα βοηθήσει και στη σωστή ενημέρωση και στην πρόληψη και προαγωγή της υγείας του.

Με εκτίμηση

## ΕΠΙΣΤΟΛΗ II

Αγαπητοί γονείς και κηδεμόνες,

Αντιλαμβανόμενοι τη σημασία της συνεργασίας σχολείου και οικογένειας για την πρόληψη και προαγωγή της υγείας των παιδιών, σας απευθύνουμε αυτήν την επιστολή που αφορά σε **μύθους και αλήθειες** σχετικά με τη χρήση καπνού. Θεωρούμε εξαιρετικά σημαντικό να τις γνωρίζουμε, ώστε να μπορούμε να αποδομούμε τους μύθους και να μεταφέρουμε τις αλήθειες στα παιδιά ενδυναμώνοντας τις αντικαπνιστικές συμπεριφορές. Άλλωστε, η γνώση είναι δύναμη και είμαστε υπεύθυνοι και ως εκπαιδευτικοί και ως γονείς να μεταφέρουμε αληθινή γνώση.

### **Μύθοι** για το κάπνισμα:

- Το κάπνισμα μειώνει το άγχος.
- Το κάπνισμα σε κάνει όμορφο/η, κομψό/ή και ανεξάρτητο/η.
- Το κάπνισμα είναι βλαβερό μόνο αν καπνίζει κανείς πολύ και για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Οι νέοι άνθρωποι που καπνίζουν 2-3 τσιγάρα καθημερινά, δεν κινδυνεύουν να εθιστούν στη νικοτίνη.
- Τα τσιγάρα χαμηλής περιεκτικότητας σε πίσσα και νικοτίνη δε βλάπτουν την υγεία.

### **Αλήθειες** για το κάπνισμα:

- Η εξάρτηση από τη νικοτίνη δε μειώνει το άγχος, παρά μόνο τη νευρικότητα και την ανησυχία που προκαλεί η ίδια η έλλειψή της.
- Το κάπνισμα είναι η πρώτη αποτρέψιμη αιτία θανάτου σε ολόκληρο τον κόσμο.
- Το κάπνισμα ενός και μόνο τσιγάρου μπορεί να επηρεάσει άμεσα τη σωματική μου ικανότητα.
- Η εξάρτηση από τη νικοτίνη έχει κοινά χαρακτηριστικά με κάθε άλλη μορφή εξάρτησης.
- Όσοι καπνίζουν έχουν μειωμένη σωματική αντοχή.
- Σημάδια καρδιακής νόσου και εγκεφαλικών επεισοδίων εντοπίζονται ακόμα και σε εφήβους που καπνίζουν.
- Το κάπνισμα καταστρέφει την καρδιά και όλα τα ζωτικά όργανα.
- Στην Ελλάδα 50.000 παιδιά κάθε χρόνο αρχίζουν το κάπνισμα. Τα μισά από αυτά θα πεθάνουν μια μέρα από το κάπνισμα.
- Η νικοτίνη είναι η κύρια ναρκωτική ουσία που δυσκολεύει τον χρήστη καπνού να σταματήσει το κάπνισμα.
- Η εξάρτηση από τη νικοτίνη αρχίζει με την πρώτη ρουφηξιά.
- Αν ένας άνθρωπος δεν καπνίσει στην εφηβεία του, είναι πολύ πιθανό να μην καπνίσει ποτέ στη ζωή του.
- Είναι ευκολότερο να μην καπνίσεις ποτέ από το να το κόψεις.

Με εκτίμηση

Ο/Η Διευθυντής/ντρια της σχολικής μονάδας

Ο/Η Εκπαιδευτικός

### ΕΠΙΣΤΟΛΗ III

Αγαπητοί γονείς και κηδεμόνες,

Αντιλαμβανόμενοι τη σημασία της συνεργασίας σχολείου και οικογένειας για την πρόληψη και προαγωγή της υγείας των παιδιών, σας απευθύνουμε αυτήν την επιστολή που αφορά στους ενήλικες καπνιστές και στον τρόπο που μπορούν να συμβουλευθούν τα παιδιά σχετικά με την πρόληψη του καπνίσματος.

Ωστόσο, ως γονείς και κηδεμόνες-καπνιστές οφείλουμε, εκτός από τη γνώση των επιπτώσεων του καπνίσματος και την εξάρτηση από τη νικοτίνη, να γνωρίζουμε την επιρροή που ασκεί η δική μας καπνιστική συμπεριφορά –ως ισχυρά πρότυπα μίμησης- στη συμπεριφορά των παιδιών.

Όταν, λοιπόν, θέλουμε να μιλήσουμε στα παιδιά μας για την πρόληψη του καπνίσματος :

- Ας μην ξεχνάμε πως είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αποτελούμε υγιή πρότυπα συμπεριφοράς.
- Να αναγνωρίσουμε ότι το κάπνισμα είναι μια νόσος και όχι συνήθεια, διότι τα παιδιά μιμούνται και υιοθετούν τη συνήθεια ευκολότερα από τη **μη υγιή** συμπεριφορά.
- Ας τους αφηγηθούμε τη δική μας ιστορία, πώς ξεκινήσαμε το κάπνισμα και γιατί εξακολουθούμε να καπνίζουμε εστιάζοντας στα αρνητικά στοιχεία της καπνιστικής μας συμπεριφοράς.
- Αποσυνδέουμε το κάπνισμα με την απόλαυση, π.χ. **«το καλό φαγητό συνοδεύεται από ένα τσιγάρο»** ή **« καφές και τσιγάρο»**.
- Αποσυνδέουμε το κάπνισμα με τη δύσκολη ή στρεσογόνα συναισθηματική κατάσταση, π.χ. **«το τσιγάρο με ανακουφίζει από το άγχος»**.
- Δεν επιτρέπουμε το κάπνισμα σε εσωτερικούς χώρους του σπιτιού, ακόμα και όταν έχουμε φιλοξενούμενους.
- Δεν καπνίζουμε στο αυτοκίνητο ή σε άλλους κλειστούς χώρους ( ασανσέρ).
- Δε στέλνουμε το παιδί, να μας αγοράσει είδη καπνιστού.
- Δεν ζητάμε ποτέ από το παιδί μας να ανάψει ένα τσιγάρο για εμάς.
- Να ορίσουμε ή να διαμορφώσουμε έναν εξωτερικό χώρο μόνο για τους καπνιστές, σεβόμενοι το δικαίωμα των μη καπνιστών να μην είναι αποδέκτες των συνεπειών του παθητικού καπνίσματος.
- Αποφεύγουμε την εύκολη προσβασιμότητα του καπνού στο σπίτι (π.χ. πακέτα τσιγάρων ή καπνού σε κοινή θέα στο σπίτι).
- Να μην υπάρχουν τασάκια εντός του σπιτιού, παρά μόνο στον εξωτερικό χώρο που επιτρέπεται το κάπνισμα.
- Να ζητήσουμε την άποψη των παιδιών για το κάπνισμα.
- Ας μιλήσουμε για τις σκέψεις μας και τα συναισθήματά μας για τη χρήση καπνού και τη δυσκολία μας να το κόψουμε.
- Να μην καθησυχάσουμε το παιδί υποτιμώντας τη σημασία καπνιστικών συμπεριφορών, π.χ. **«αν δοκιμάσεις ένα τσιγάρο, δεν έγινε κάτι τρομερό»** ή **όταν καπνίζεις 2-3 τσιγάρα την ημέρα, δεν εθίζεσαι στη νικοτίνη»**.
- Όταν συζητάμε με τα παιδιά για το κάπνισμα, δεν καπνίζουμε ταυτόχρονα, διότι αυτή η συμπεριφορά αποδυναμώνει την ισχύ των επιχειρημάτων μας.
- Να εξηγήσουμε στα παιδιά ότι δεν είναι “cool” να καπνίζει κάποιος, ούτε “μαγκιά”.

- Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να χρησιμοποιούμε αποτελεσματικούς τρόπους συζήτησης τέτοιων θεμάτων και επικοινωνίας με τα παιδιά.

Με εκτίμηση

Ο/Η Διευθυντής/ντρια της σχολικής μονάδας

Ο/Η Εκπαιδευτικός

## ΕΠΙΣΤΟΛΗ IV

Αγαπητοί γονείς και κηδεμόνες,

Αντιλαμβανόμενοι τη σημασία της συνεργασίας σχολείου και οικογένειας για την πρόληψη και προαγωγή της υγείας των παιδιών, σας απευθύνουμε αυτήν την επιστολή που αφορά στον τρόπο που θα μπορούσαμε να συμβουλευόμαστε τα παιδιά πρώιμης εφηβείας για την πρόληψη του καπνίσματος.

- Μιλάμε με απλό, αλλά έγκυρο τρόπο στα παιδιά ανάλογα με το γνωστικό στάδιο ανάπτυξής τους, χωρίς όμως να τα τρομάζουμε, *π.χ. δεν αναφερόμαστε στις χειρότερες συνέπειες του καπνίσματος ή δεν χρησιμοποιούμε ορολογία που δεν κατανοεί το παιδί.*
- Όταν ενημερώνουμε το παιδί, οφείλουμε να έχουμε χρόνο και ηρεμία, *π.χ. στο πλαίσιο ενός οικογενειακού συμβουλίου.*
- Να είμαστε ενεργητικοί ακροατές. Το παιδί θα μας εμπιστευτεί, όταν είναι σίγουρο ότι ακούμε πραγματικά αυτά που έχει να μας πει.  
*Ακούω το παιδί με τα μάτια, με την καρδιά και με το μυαλό.*
- Ας διδάξουμε το παράδειγμά μας, είμαστε πρότυπα μίμησης για τα παιδιά. Θα μιμηθούν περισσότερο αυτό που βλέπουν, παρά αυτό που ακούν.
- Δημιουργούμε ένα περιβάλλον που θα υποστηρίζει την αποχή από το τσιγάρο.
- Ενισχύουμε τη θετική στάση των παιδιών απέναντι στη διατήρηση της υγείας τους, *π.χ. σωστή διατροφή, άσκηση, καλή ψυχική υγεία.*
- Ενημερώνουμε για τις συνέπειες του καπνίσματος, δίνοντας έμφαση στις βραχυπρόθεσμες συνέπειες που γίνονται ευκολότερα κατανοητές από τα παιδιά, *π.χ. το κάπνισμα προκαλεί δύσσομη αναπνοή, κίτρινα δόντια, κίτρινα δάχτυλα, ρυτίδες, κυτταρίδα.*
- Βοηθάμε τα παιδιά να κατανοήσουν την έννοια της εξάρτησης, *π.χ. εξάρτηση σημαίνει να μην είσαι ελεύθερος, να αποφασίζεις για τον εαυτό σου, να μην ορίζεις τη ζωή σου.*
- Αποδομούμε μύθους, στερεότυπα και λανθασμένες αντιλήψεις γύρω από το κάπνισμα, *π.χ. «όλοι πίνουν, καπνίζουν, παίρνουν ναρκωτικά» ή «το κάπνισμα μειώνει το άγχος» ενώ ισχυροποιούμε ορθές αντιλήψεις, π.χ. μόνο 1 στους 10 μαθητές καπνίζει ή «η καταστροφή της αναπνοής αρχίζει με το πρώτο τσιγάρο και η εξάρτηση στη νικοτίνη αρχίζει με την πρώτη ρουφηξιά».*
- Μιλάμε για τη σημασία της υγείας και την ατομική ευθύνη απέναντι στη χρήση βλαπτικών ουσιών, όπως ο καπνός, *π.χ. «το κάπνισμα στενεύει και φράζει τις αρτηρίες» ή «το κάπνισμα μειώνει τη ζωή των γυναικών κατά περίπου 10 χρόνια».*
- Ενθαρρύνουμε την αξιολογική κρίση των παιδιών μας σε σχέση με την επιρροή των ΜΜΕ και την καπνιστική συμπεριφορά, *π.χ. οι βιομηχανίες καπνού και όσοι εμπλέκονται με το κάπνισμα αυξάνουν τα κέρδη τους, όσο αυξάνονται οι νεαρές ηλικίας καπνιστές» ή «το κάπνισμα συχνά προβάλλεται ως ομορφιά, γοητεία και δύναμη» ή «οι νεαρές γυναίκες είναι κεντρικός στόχος της διαφήμισης».*
- Μαθαίνουμε στα παιδιά να μην υποκύπτουν στην πίεση των συνομηλίκων, να υποστηρίζουν την άποψή τους και τα βοηθάμε να αναπτύξουν προστατευτικές προς τον εαυτό τους συμπεριφορές, *π.χ. να λένε «όχι» σε οτιδήποτε είναι αντίθετο με τις προσωπικές τους αξίες ή π.χ. αν κάποιος τους*

*προτείνει να δοκιμάσουν τσιγάρο και δεν το επιθυμούν, να μην ντραπούν να υποστηρίξουν την άρνησή τους.*

- Μαθαίνουμε στα παιδιά να αγαπούν και να φροντίζουν το σώμα τους, *π.χ. η υγιεινή ζωή είναι εύκολη: τρώω σωστά , κοιμάμαι καλά, γυμνάζομαι, δεν καπνίζω.*
- Ωθούμε τα παιδιά σε δραστηριότητες που τα φέρνουν σε επαφή με τη φύση και την άθληση και ενισχύουν τη θετική στάση των παιδιών απέναντι στη διατήρηση της υγείας τους.
- Ενθαρρύνουμε την επαφή των παιδιών με τις τέχνες και τον πολιτισμό επενδύοντας σε αξίες που δίνουν νόημα στη ζωή του ανθρώπου και ενισχύουν την προσωπική του ανάπτυξη και την κοινωνική εμπλοκή.
- Βοηθάμε το παιδί να αναπτύξει ισχυρό σύστημα αξιών. Η ύπαρξη ισχυρού συστήματος αξιών ενδυναμώνει την ικανότητα των παιδιών στη λήψη αποφάσεων και προστατεύει από επικίνδυνες επιλογές, *π.χ. «επιλέγω να ζήσω χωρίς καπνό ελεύθερος/η και δυνατός/η».*
- Μιλάμε για την αξία της φιλίας και της ανθρώπινης επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης, *π.χ. βοηθάμε τα παιδιά να βρίσκονται με φίλους τους στον φυσικό κόσμο από το να ασχολούνται με τον Η/Υ και να "επικοινωνούν" στον διαδικτυακό κόσμο.*
- Τους μαθαίνουμε από μικρά να σέβονται τον εαυτό τους και τους άλλους, *π.χ. να σέβονται τις προσωπικές τους επιλογές, αλλά και τις επιλογές των άλλων, αν είναι διαφορετικές από τις δικές τους.*
- Αποφεύγουμε την επιδοκίμασία της χρήση καπνού (άμεσα ή έμμεσα) και των ουσιών γενικότερα, *π.χ. το τσιγάρο δεν είναι κάτι τρομερό, υπάρχουν πιο επιβλαβείς ουσίες.*
- Συνεργαζόμαστε με άλλους γονείς, δημιουργούμε ή εντασσόμαστε σε υποστηρικτικές ομάδες που θα μας βοηθήσουν στην πρόληψη αντικαπνιστικής συμπεριφοράς.
- Να διατηρούμε σταθερή επικοινωνία και συνεργασία με το σχολείο του παιδιού και τους εκπαιδευτικούς.

Με εκτίμηση

Ο/Η Διευθυντής/ντρια της σχολικής μονάδας

Ο/Η Εκπαιδευτικός

## ΕΠΙΣΤΟΛΗ V

Αγαπητοί γονείς και κηδεμόνες,

Αντιλαμβανόμενοι τη σημασία της συνεργασίας σχολείου και οικογένειας για την πρόληψη και προαγωγή της υγείας των παιδιών, σας απευθύνουμε αυτήν την επιστολή που αφορά στον τρόπο που θα μπορούσαμε να συμβουλευόμαστε τους εφήβους για την πρόληψη του καπνίσματος.

**Όταν έχουμε απέναντί μας μεγαλύτερους εφήβους**, είναι σημαντικό να μην ξεχνάμε ότι η καπνιστική συμπεριφορά τυπικά εδραιώνεται κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Μιλάμε με περισσότερα επιστημονικά ή άλλα στοιχεία που αποδεικνύουν όσα υποστηρίζουμε. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να έχουμε χτίσει ως γονείς γέφυρες επικοινωνίας με τους εφήβους από νωρίς, ώστε σε αυτό το στάδιο της ζωής τους να μπορούμε να συζητήσουμε ενδελεχώς και εκτεταμένα θέματα εξάρτησης από καπνό, αλκοόλ και ουσίες.

Είναι σημαντικό, λοιπόν, να υιοθετούμε συμπεριφορές και στάσεις, όπως οι ακόλουθες:

- Αποδεχόμαστε και ενθαρρύνουμε τις ανεξάρτητες επιλογές του εφήβου. Έτσι, αυτονομείται, ανεξαρτητοποιείται και μαθαίνει να αναλαμβάνει προσωπική ευθύνη.
- Δεν απορρίπτουμε / αποδοκιμάζουμε τον έφηβο για επιλογές με τις οποίες διαφωνούμε. Εκφράζουμε την αντίθεσή μας, χρησιμοποιώντας λογικά επιχειρήματα.
- Μιλάμε για την αξία του να κάνουν συνειδητές και υπεύθυνες επιλογές.
- Δημιουργούμε το **“συμβόλαιο”** της οικογένειας, δηλαδή σαφείς, λογικούς και σταθερούς κανόνες που απαγορεύουν στο να κάνει χρήση καπνού ή αλκοόλ και ορίζουμε από πριν με το παιδί ποια θα είναι η τιμωρία, αν παραβεί το συμβόλαιο.
- Καλλιεργούμε στους εφήβους θετική αυτοεκτίμηση. Οι άνθρωποι με θετική αυτοεκτίμηση αντιστέκονται περισσότερο στην κοινωνική πίεση.
- Οριοθετούμε με αγάπη, συνέπεια και σταθερότητα.
- Εστιάζουμε στη μάθηση τρόπων αντίστασης «λέω όχι», ώστε να μπορούν οι έφηβοι να προστατεύουν τους εαυτούς τους και να μην παρασύρονται από την ανάγκη (ιδιαίτερα έντονη στην εφηβεία) να μοιάζουν με τους συνομηλίκους τους.
- Φροντίζουμε να υπάρχει συνέπεια λόγων και συμπεριφοράς, όταν μιλάμε για αντικαπνιστικές συμπεριφορές, διαφορετικά ακυρώνουμε τον εαυτό μας και “πέφτουμε” στα μάτια του εφήβου.
- Γνωρίζοντας τη δύναμη που ασκεί η ομάδα των συνομηλίκων στην εφηβεία οφείλουμε να γνωρίζουμε τις συναναστροφές των παιδιών μας.
- Ασκούμε έλεγχο και εποπτεία στον έφηβο με διακριτικό τρόπο. Βοηθά πολύ το να έχουμε το σπίτι μας ανοικτό στις παρέες του παιδιού μας, ώστε να τις γνωρίζουμε, να γνωρίζουμε το ωράριο των μαθημάτων του και τις δυνατότητές του και να παρεμβαίνουμε μόνον εκεί που κρίνουμε αναγκαίο, στις περιπτώσεις δηλαδή πρόληψης ή αποφυγής μιας ανεπιθύμητης συμπεριφοράς.
- Μαθαίνουμε να αναγνωρίζουμε τις ενδείξεις που μαρτυρούν τη χρήση καπνού, οιοσπνευματωδών ποτών και ουσιών, ώστε να ενεργήσουμε άμεσα, απευθυνόμενοι στους εξειδικευμένους φορείς.

Με εκτίμηση

Ο/Η Διευθυντής/ντρια της σχολικής μονάδας

Ο/Η Εκπαιδευτικός