

«ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΓΟΝΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΥΝΔΕΣΗ ΣΧΟΛΕΙΟΥ & ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ»



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το κάπνισμα αποτελεί ένα σημαντικό πρόβλημα το οποίο έλαβε διαστάσεις παγκόσμιας πανδημίας στη διάρκεια του 20^{ού} αιώνα και θεωρείται ως η κορυφαία αιτία για θανάτους που μπορούν να **αποτραπούν.**



Υγεία και η Προαγωγή της Υγείας

• "Υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας".

HEALTH



• Η προαγωγή της υγείας (health promotion), σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO) και τη Διακήρυξη της Οτάβα, είναι η διαδικασία που δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να ελέγξουν και να βελτιώσουν την υγεία τους.

Αγωγή υγείας

- **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.



Πρόληψη

- 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 της εξάρτησης.

Στρατηγικές παρεμβάσεων πρόληψης

- **Δικτύωση-Κινητοποίηση:** ευαισθητοποίηση της τοπικής κοινότητας και κινητοποίηση των μελών της
- **Ενημέρωση- Ευαισθητοποίηση:** σε θέματα πρόληψης και αγωγής υγείας
- **Εκπαίδευση:** μέσω σεμιναρίων και ομάδων βιωματικού χαρακτήρα
- **Συμβουλευτική:** για την αντιμετώπιση διάφορων παιδαγωγικών, εκπαιδευτικών και ψυχοκοινωνικών προβλημάτων
- **Ρυθμιστικά μέτρα:** ρυθμίσεις, νόμοι και πολιτικές για τις νόμιμες ουσίες, ως στρατηγικές πρόληψης

Οι αποτελεσματικότεροι παράγοντες των παρεμβάσεων πρόληψης στην οικογένεια είναι:

- η ενίσχυση της σχέσης γονέα-παιδιού.
- η εκπαίδευση με βάση την προσέγγιση της κοινωνικής ενίσχυσης, καθώς και η εκπαίδευση 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.

(Buehler & Kroeger ,2008)

Παράγοντες κίνδυνου και προστατευτικοί παράγοντες στη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.

• **Παράγοντες κινδύνου** ορίζονται οι μεταβλητές που ευνοούν και μπορεί να οδηγήσουν στη χρήση ουσιών και στην εμφάνιση σχετικών προβλημάτων.

• **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.

Προστατευτικοί παράγοντες

I. 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)
- 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

Προστατευτικοί παράγοντες

II.Σε επίπεδο συνομηλίκων

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

Προστατευτικοί παράγοντες

III. 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)

Προστατευτικοί παράγοντες

III. Σε επίπεδο οικογένειας

- Εκπαίδευση σε θέματα αντίληψης του εαυτού μέσω:
 - της ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης,
 - της ανάπτυξης των συναισθημάτων του ατόμου,
 - της αυτό-αξίας και αυτοαποδοχής
- Ενίσχυση συναισθηματικών δεξιοτήτων:
 - Εντοπισμός και κατονομασία συναισθημάτων
 - Έκφραση και διαχείριση συναισθημάτων
 - Έλεγχος παρορμήσεων και άγχους
 - Επίγνωση διαφοράς μεταξύ συναισθήματος και πράξεων

Πότε μιλάμε στο παιδί για την πρόληψη του καπνίσματος ;

- Προσχολική ηλικία:** δεν είναι πρόωρο να μιλήσουμε στα παιδιά, διότι οι στάσεις και οι συνήθειες που διαμορφώνονται σε αυτήν την ηλικία, συμβάλλουν σημαντικά στις μελλοντικές αποφάσεις τους σχετικά με τη χρήση καπνού, αλκοόλ ή άλλων ουσιών.
- Το παιδί στις πρώτες τάξεις του **Δημοτικού:** είναι η κατάλληλη χρονική στιγμή να εξηγήσουμε τι είναι ο καπνός, το αλκοόλ και ποιες οι συνέπειες της χρήσης.

Πότε μιλάμε στο παιδί για την πρόληψη του καπνίσματος ;

- **Κατά την πρώιμη εφηβεία (τελευταίες τάξεις του Δημοτικού)** αρχίζει να διαμορφώνεται η στάση των παιδιών απέναντι στο κάπνισμα και σε κάθε μορφή εθισμού και πρέπει να είναι ενημερωμένα, πριν προχωρήσουν στην επόμενη εκπαιδευτική βαθμίδα.
- **Στο Γυμνάσιο** διανύει το παιδί την εφηβεία, την περίοδο των μεγάλων αλλαγών και ανακατατάξεων. Οι έφηβοι τώρα είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στις ανεπιθύμητες επιδράσεις της χρήσης ουσιών. Η σωστή και υπεύθυνη ενημέρωση είναι η προστασία τους.
- **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.

Πώς συμβουλευώ τα παιδιά για την πρόληψη;

- Μιλάμε με απλό, αλλά έγκυρο τρόπο στα παιδιά, χωρίς να τα τρομάζουμε.
- Όταν ενημερώνουμε το παιδί, διαθέτουμε χρόνο και ηρεμία.
- Είμαστε ενεργητικοί ακροατές.
- Ας διδάξουμε με το παράδειγμά μας, είμαστε πρότυπα μίμησης για τα παιδιά.
- 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, ενώ ισχυροποιούμε ορθές αντιλήψεις.

Πώς συμβουλεύω τα παιδιά για την πρόληψη;

- Μιλάμε για τη σημασία της υγείας και μαθαίνουμε στα παιδιά να αγαπούν και να φροντίζουν το σώμα τους.
- Ενθαρρύνουμε την αξιολογική κρίση 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 προστατευτικές προς τον εαυτό τους 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 την κοινωνική εμπλοκή.

Πώς συμβουλεύω τα παιδιά για την πρόληψη;

- Βοηθάμε το παιδί να αναπτύξει ισχυρό σύστημα αξιών, το οποίο ενδυναμώνει την ικανότητα του στη λήψη αποφάσεων και το προστατεύει από επικίνδυνες επιλογές .
- Μιλάμε για την αξία της φιλίας και της ανθρώπινης επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης.
- Τους μαθαίνουμε από μικρά να σέβονται τον εαυτό τους και τους άλλους.
- Αποφεύγουμε την επιδοκιμασία της χρήση καπνού (άμεσα ή έμμεσα) και των ουσιών γενικότερα.
- 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..

Επιπλέον 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, λογικοί και σταθεροί κανόνες που απαγορεύουν τη χρήση καπνού ή αλκοόλ.

Όταν έχουμε απέναντί μας μεγαλύτερους εφήβους..

- Καλλιεργούμε στους εφήβους θετική αυτοεκτίμηση.
- Φροντίζουμε να υπάρχει συνέπεια λόγων και συμπεριφοράς, διαφορετικά ακυρώνουμε τον εαυτό μας.
- 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.
- Μαθαίνουμε να αναγνωρίζουμε τις ενδείξεις που μαρτυρούν τη χρήση καπνού, οινοπνευματωδών ποτών και ουσιών, ώστε να ενεργήσουμε άμεσα, απευθυνόμενοι στους εξειδικευμένους φορείς.

Αν είμαστε Γονείς καπνιστές, πώς συμβουλεύουμε;

Ας μην ξεχνάμε πως είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αποτελούμε υγιή πρότυπα συμπεριφοράς.

- Να αναγνωρίσουμε ότι το κάπνισμα είναι μια νόσος και όχι συνήθεια.
- Ας τους αφηγηθούμε τη δική μας ιστορία, εστιάζοντας στην αδυναμία μας να διακόψουμε.
- Αποσυνδέουμε το κάπνισμα από την απόλαυση.
- Αποσυνδέουμε το κάπνισμα από τη δύσκολη ή στρεσογόνα συναισθηματική κατάσταση.
- Δεν επιτρέπουμε το κάπνισμα σε εσωτερικούς χώρους του σπιτιού, ακόμα και όταν έχουμε φιλοξενούμενους.

Αν είμαστε Γονείς καπνιστές, πώς συμβουλεύουμε;

- Δεν καπνίζουμε στο αυτοκίνητο ή σε άλλους κλειστούς χώρους
- Δεν 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.
- Να αποφύγουμε την εύκολη προσβασιμότητα του καπνού στο σπίτι.
- Να μην έχουμε τασάκια εντός του σπιτιού.

Αν είμαστε Γονείς καπνιστές, πώς συμβουλεύουμε;

- 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.
- Όταν συζητάμε με τα παιδιά για το κάπνισμα, δεν καπνίζουμε ποτέ μπροστά τους.
- 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.

Βοηθητικός και Αποτελεσματικός Γονέας

Ενημερώνω και προστατεύω το παιδί μου, όταν είμαι βοηθητικός και αποτελεσματικός γονέας δηλαδή, όταν **συζητώ, ακούω, είμαι διαθέσιμος** να μοιραστώ τις αγωνίες και τους προβληματισμούς του παιδιού μου.

Θα πω:

«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».

Οι παρεμβάσεις πρόληψης οφείλουν να αντιμετωπίζουν ολιστικά το θέμα του καπνίσματος και να δημιουργούν συνθήκες συνεργασίας και αλληλεπίδρασης μεταξύ ενός κοινωνικά προσανατολισμένου σχολείου, ενός ευαισθητοποιημένου εκπαιδευτικού και μιας ενδυναμωμένης οικογένειας.

