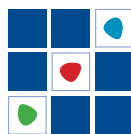


# Kako možemo pomoći djeci da se odupru pušenju?



NASTAVNI ZAVOD ZA  
JAVNO ZDRAVSTVO  
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Služba za javno zdravstvo  
Odjel za promicanje zdravlja

# Kako možemo pomoći djeci da se odupru pušenju?

## Budite primjer djeci

Djeca najviše uče kroz identifikaciju s odraslima, posebno roditeljima. Ako pušite, nastojte prestati jer djeca sigurno neće čuti Vašu poruku o štetnosti pušenja i preporuku da ne puše ako vide Vas s cigaretom. I sam pokušaj prestanka pušenja učinkovitiji je od toga da pušite i govorite suprotno od načina ponašanja. Dok se odvikavate od pušenja, možete djeci objasniti i kroz Vaš primjer koliko je teško odviknuti se od te navike i savjetovati ih da je najbolje nikada s tim niti ne početi.

## Učite djecu kroz razgovor

Učite djecu od malih nogu koliko je bitno brinuti o zdravlju, ali na njima pristupačan način.

Na primjer, objasnite im kratko kako dišemo, što cigareta čini našem disanju (neće moći dugo trčati, uspuhat će se, neće biti „u formi“, bit će lošiji u sportu). Izdvojite im primjere koji su bitni za NJIH.

U razgovoru koristite argumente vezane za posljedice u sadašnjosti ili bližoj budućnosti jer djeca i adolescenti žive u sadašnjosti i neće ih impresionirati posljedice u dalekoj budućnosti.



## Upoznajte svoje dijete

Svako dijete zahtijeva individualni pristup. Upoznajte svoje dijete: je li ekstrovert, introvert, je li „povodljivo“ ili već ima čvršće stavove, brani li svoje mišljenje, je li po prirodi sklono dominaciji ili mu to nije važno, koliko mu je razvijeno samopouzdanje s obzirom na dob, koliko je emocionalno i socijalno zrelo. Svakom djetetu i adolescentu treba pristupati individualno na osnovi procjene njegove osobnosti, interesa i okruženja u kojem se nalazi.



## Kada se govori o pušenju budite precizni, dosljedni i otvoreni

Jasno naznačite u odgovarajućim prilikama da Vam smeta ako netko puši kraj Vas u zatvorenoj prostoriji, da je pušenje štetno i za zdravlje osoba oko pušača, da ne želite pušenje u svojoj kući.

Budite određeni i dosljedni u svom stavu i objasnite djeci svoje stavove. Nemojte govoriti „s visoka“ ili „držati predavanje“, ali budite odlučni. Raspravljajte s djecom, pitajte ih što oni misle o tome.

**Od najranije dobi gradite unutar obitelji klimu da je pušenje štetna i potpuno besmislena navika!**



## Pritisak vršnjaka

U razdoblju puberteta iznimno velik utjecaj na adolescenta imaju vršnjaci, odnosno vršnjačka skupina. Gotovo svi novi pušači su djeca, odnosno adolescenti. Presudnu ulogu za početak pušenja ima pritisak vršnjaka, odnosno vršnjačke skupine (uz identifikaciju s roditeljima). Dijete treba poučiti kako reći „ne“ vršnjacima, a da se ne osjeća isključenim.

Djeci treba graditi samopouzdanje od najranijeg djetinjstva i treba ih naučiti tzv. racionalnom ponašanju. Pokušajte djetetu na vrijeme „razbistriti“ misli vezane za pritiske vršnjaka bilo koje vrste.

Na primjer, djecu treba pitati što misle koliko dugo će mu se prijatelji ljutiti ako ne zapali s njima. To je uglavnom jedan



dan ili nekoliko sati. Djetetu treba razjasniti da se pravi prijatelji neće ljutiti ako odbiju sudjelovati u nečem štetnom za njih i njihovo zdravlje.

Poučite djecu kako da samouvjereno i odlučno, ali pristojno odbiju cigaretu. Mogu skrenuti razgovor na drugu temu ili reći da „to nije njegov stil“ ili sugerirati „mislio sam da ti možeš pametnije postupiti“. Poučite ga o tome da nije „cool“ slijepo pratiti mišljenje drugih, nego sasvim suprotno - da je cool „biti svoj“. Probajte igrati na kartu „ne daj da ti netko šefuje“ i tako mu potaknite čvršći stav. Uvijek pri tom razmišljajte o djetetovoj osobnosti.

Možete naučiti dijete i da procijeni okolinu i pokuša izbjeći situacije u kojima bi na njega mogli vršiti pritisak.

## Što reći tinejdžeru?

- Pušenje ružno izgleda.
- Pušenje više nije „cool“.
- Zubi, koža i kosa ružno izgledaju od pušenja.
- Pušenje izaziva pojavu bora oko usana.
- Pušači ne mirišu lijepo.
- Čovjek s reklame za Marlboro umro je od raka pluća.
- Pušenje uzrokuje štetu u roku nekoliko sekundi, prilikom jednog udaha (sužavanje krvnih žila, podizanje krvnog tlaka, povišenje razine ugljičnog monoksida u krvi, smanjenje razine kisika, slabija opskrbljenost svih tkiva kisikom).

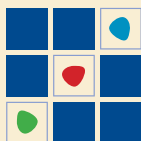
## Što ako ste saznali da je Vaše dijete jednom ili nekoliko puta zapalilo cigaretu?

- Nemojte vikati, osuđivati ili „držati propovijedi“.
- Pitajte svoje dijete koliko mu je uopće ugodno to iskustvo (prve cigarete ne donose ugodu) i smatra li da neugodno iskustvo treba ponavljati.
- Nemojte uvoditi striktno zabrane.
- Objasnite tinejdžeru sve još jednom i recite mu da ga smatrate dovoljno odraslim da donese pametnu odluku vezano uz pušenje.
- Navedite primjere ljudi koji su Vašem djetetu uzor, a koji ne puše (npr. poznati sportaši).
- Usmjerite se na nagrađivanje pozitivnog ponašanja (to ne mora biti vezano uz nepušenje).

Uvijek je dobro nagrađivati „pozitivna ponašanja“, neovisno je li riječ o pušenju ili nečem drugom. Svako pozitivno ponašanje treba nagraditi pohvalom, osmijehom, pažnjom ili na onaj način koji će vašem djetetu nešto značiti (izlazak, odlazak u kino, omiljeni časopis, sport). Ponašanja se uče! Na primjer, ako ste svjedočili da se dijete „izborilo za svoj stav“ unutar grupe, kada ostanete sami, pohvalite to glasno. „Vidiš kako se ti ponašaš odraslo i zrelo, to svi cijene.“. Povežite to i s nekom ugodom i nečim što dijete (adolescenta) veseli. Tako stvarate temelje za sva „pozitivna“ ponašanja u budućnosti.

Pohvalite i svako bavljenje kreativnim aktivnostima, sportom, rekreacijom, učenjem.

U osjetljivom adolescentnom razdoblju kao roditelji i društvo dužni smo pojačati oprez i pomoći djeci da ne počnu sa štetnim navikama kojih će se kasnije u životu teško riješiti.



**NASTAVNI ZAVOD ZA  
JAVNO ZDRAVSTVO  
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR**

Služba za javno zdravstvo  
Odjel za promicanje zdravlja

10000 Zagreb, Mirogojska cesta 16  
[www.stampar.hr](http://www.stampar.hr)