



التدخين الإلكتروني: نصائح للحوار مع الآباء

طفلي يدخن السجائر الإلكترونية – كيف أتحدث معه عن ذلك؟

قد يكون الحديث عن السجائر الإلكترونية أمراً صعباً، ولكنه أيضاً فرصة للتعرف أكثر على طفلك ومواقفه. يساعدك هذا الدليل على طرح الموضوع ومرافقة طفلك بتفهم. من المهم الاستماع والتفكير معاً وتقديم المعلومات

التحدث حول الإلكترونية؟ السجائر يدخن طفلك. حال أي على الموضوع عن معه وتحدث ذلك على شجعه الإلكترونية؟ السجائر يدخن لا طفلك بانتظام معه.

- والتوتر؟ الضغوط مع للتعامل طفلك يحتاجه الذي ما طفلك؟ يدخن لماذا طفلك؟ حال كيف: الإلكترونية التدخين أسباب إلى تطرق
- الإقلاع على طفلك وشجع واضحة قواعد وضع، («تدخن أن أريدك لا») واضحاً موقفاً أظهر

الجرعات	لا تفعل
✓. كن منفتحاً واطرح الأسئلة	✗. لا تبدأ المحادثة بالاتهامات أو المحظورات
✓. استمع دون إصدار أحكام على الفور	✗. لا تستخدم الضغط أو الشعور بالذنب
✓. حافظ على هدوئك حتى لو كنت قلقاً	✗. تجنب الصور الصادمة أو القصص المرعبة
✓. اسأل طفلك عن أسباب قلقه	✗. لا تحاول أن تحتكر الحديث – اجعل المحادثة حواراً
✓. شارك المعلومات دون إلقاء محاضرات	
✓. يمكن أن تتم المحادثة على عدة مراحل، اختر الوقت المناسب	

المحادثات لإجراء نصائح

بدء المحادثة – دون ضغط

تحدث عن الموضوع في المواقف اليومية. على سبيل المثال، استخدم موقفاً محدداً أو صورة أو مشهداً من فيلم يظهر فيه شخص ما يستخدم السجائر الإلكترونية.

ابدأ الحديث عن الموضوع من خلال فضولك الشخصي.

- «سمعت أن السجائر الإلكترونية موضوع شائع بين الشباب. كيف هو الوضع في دائرة أصدقائك أو في مدرستك؟»
- «هل تعرف الكثير ممن يدخنون السجائر الإلكترونية؟ ما رأيك في ذلك؟»

الاستماع والفهم

- حاولوا معرفة ما يثير اهتمام طفلكم. اسألوه. تحدثوا عن المشاعر وخذوها على محمل الجد. استمعوا دون إصدار أحكام. ابحثوا معاً عن حلول.
- «هل يصعب عليك عدم المشاركة عندما يقوم الآخرون بالتدخين الإلكتروني؟»
- «لماذا تقوم بالتدخين الإلكتروني؟»
- «هل هناك طرق أخرى للتعامل مع التوتر/التعب/الحزن؟ على سبيل المثال، من خلال الرياضة أو الموسيقى؟»

الحديث عن الحقائق

تحدثوا عن المكونات والمخاطر الصحية بشكل موضوعي – دون تخويف، وواجهوا الافتراضات الخاطئة. تحدثوا عن مزايا عدم استخدام السجائر الإلكترونية.

افتراضات خاطئة

- التدخين الإلكتروني غير ضار
- التدخين الإلكتروني عصري
- فقط من يدخن يومياً يصبح مدمناً

الواقع

- لا يوجد أي التزام بالإعلان عن محتويات السجائر الإلكترونية. ومن غير الواضح ما هي المواد التي تحتوي عليها، وغالباً ما تكون عبارة عن مواد كيميائية مجهولة
- ومعادن وكميات كبيرة من النيكوتين
- التدخين الإلكتروني ليس «طبيعياً». يستهدف المصنعون الشباب بشكل خاص من خلال التسويق والتصميمات الجذابة وتنوع النكهات
- غالباً ما تحتوي السجائر الإلكترونية على كميات كبيرة و/أو نيكوتين صناعي، مما يؤدي إلى الإدمان بسرعة كبيرة، حتى في حالة الاستخدام غير المنتظم
- التدخين الإلكتروني لا يساعد في التخلص من التوتر أو التعب، ولا يمنح الشعور بالأمان أو الانتماء إلى مجموعة ما

- «لقد قرأت أن السجارة الإلكترونية يمكن أن تحتوي على نيكوتين يعادل 45 سجارة، هل تعلم ذلك؟»
- «لا توجد أي لوائح تقريباً بشأن مكونات السجائر الإلكترونية – ما رأيك في ذلك؟»
- «ما الذي يهكم فيما يتعلق بصحتك أو جسمك؟»
- «أنا قلق بشأن الآثار الصحية – خاصة وأن جسمك لا يزال في مرحلة النمو. ما رأيك في ذلك؟»
- «من لا يدخن السجائر الإلكترونية لا يعاني من رائحة الفم الكريهة ويتمتع ببشرة أنظف»

تقديم الدعم

أظهر لطفك أنه يمكنه الوثوق بك. تجنب إلقاء اللوم عليه وقدم له الدعم

- «إذا كنت تحت ضغط – أخبرني. سننظر في الأمر معاً»
- «إذا كنت لا تعرف ماذا تفعل أو كنت غير متأكد – ما الذي سيساعدك؟»

حقائق ومعلومات

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات والحقائق حول موضوع التدخين الإلكتروني على

bernergesundheits.ch/vapes

Gemeinsam für mehr Gesundheit

Unsere Angebote sind so individuell wie die Menschen, die sie in Anspruch nehmen. Unsere Kernaufgaben sind Gesundheitsförderung, Prävention, Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und -therapie. Wir erbringen unsere massgeschneiderten Dienstleistungen überall in Ihrer Nähe – vertraulich und kompetent.
www.bernergesundheits.ch

Im Auftrag von:



Kanton Bern
Canton de Berne