



Vaping: Ebeveynler için konuşma önerileri

Çocuğum elektronik sigara içiyor – bu konuyu nasıl konuşmalıyım?

Vape hakkında konuşmak zor olabilir, ancak bu çocuğunuz ve onun tutumları hakkında daha fazla bilgi edinmek için bir fırsat da olabilir. Bu kılavuz, konuyu gündeme getirmenize ve çocuğunuza anlayışla yaklaşmanıza yardımcı olacaktır. Önemli olan dinlemek, birlikte kafa yormak ve bilgi aktarmaktır.

Çocuğunuz elektronik sigara kullanmıyor mu? Onu cesaretlendirin ve yine de bu konuyu konuşun. Çocuğunuz elektronik sigara kullanıyor mu? Düzenli olarak konuşmaya çalışın.

- Vapingin nedenlerini araştırın: Çocuğunuz kendini nasıl hissediyor? Çocuğunuz neden vaping yapıyor? Çocuğunuzun stres ve zorluklarla başa çıkabilmesi için neye ihtiyacı var?
- Net bir tutum sergileyin («Vaping yapmanı istemiyorum.»), net kurallar koyun ve çocuğunuzun bırakması için cesaretlendirin.

Dos	Don'ts
<ul style="list-style-type: none">✓ Açık olun ve sorular sorun.✓ Hemen yargılamadan dinleyin.✓ Endişeli olsanız bile sakin olun.✓ Çocuğunuzun nedenlerini sorun.✓ Öğretmeye çalışmadan bilgi verin.✓ Konuşma birkaç aşamada gerçekleşebilir, uygun zamanı seçin.	<ul style="list-style-type: none">✗ Konuşmaya suçlamalar veya yasaklarla başlamayın.✗ Baskı veya suçluluk duygusu yaratmayın.✗ Şok edici görüntüler veya korku hikayelerinden kaçının.✗ Monolog yapmayın – konuşmayı bir diyalog haline getirin.

Konuşma yaparken öneriler

1. Konuşmayı başlatın – baskı yapmadan

Konuyu günlük hayatta yaşanan bir durumla gündeme getirin. Örneğin, birinin vaping yaptığı somut bir durum, bir resim veya bir film sahnesi üzerinden.

Kendi merakınızla konuya giriş yapın.

- «Vape'lerin gençler arasında çok popüler olduğunu duydum. Arkadaşlarında veya okulunda durum nasıl?»
- «Vape kullanan çok kişi tanıyor musun? Bu konuda ne düşünüyorsunuz?»

2. Dinlemek ve anlamak

Çocuğunuzu neyin etkilediğini anlamaya çalışın. Sorular sorun. Duygular hakkında konuşun ve bunları ciddiye alın. Yargılamadan dinleyin. Birlikte çözümler arayın.

- «Diğerleri vaping yaparken senin yapmaman zor mu geliyor sana?»
- «Neden vaping yapıyorsun?»
- «Stres / yorgunluk / üzüntü ile başa çıkmanın başka yolları var mı? Örneğin spor veya müzik gibi?»

3. Olgular hakkında konuşmak

İçindekiler ve sağlık riskleri hakkında objektif bir şekilde konuşun – korkutucu senaryolar kullanmayın, yanlış varsayımları ele alın. Vaping yapmamanın avantajlarından bahsedin.

Yanlış varsayımlar

- Vaping tehlikeli değildir.
- Vaping modadır.
- Sadece her gün vaping yapanlar bağımlı olur.

Gerçeklik

- Vape'ler için beyan zorunluluğu yoktur. İçerdikleri maddeler belirsizdir – çoğu zaman birçok bilinmeyen kimyasal, metal ve büyük miktarda nikotin içerirler.
- Vape kullanımı "normal" değildir. Üreticiler, pazarlama stratejileri, çekici tasarımları ve çeşitli tat seçenekleriyle özellikle gençleri hedeflemektedir.
- Vape'lerde genellikle çok miktarda ve/veya sentetik nikotin bulunur ve bu nikotin, düzenli olarak kullanılmasa bile çok hızlı bir şekilde bağımlılık yapar.
- Vape, stres veya yorgunluğa iyi gelmez, güven hissi vermez ve grup aidiyeti yaratmaz.

- «Bir vape'de 45 sigara kadar nikotin bulunabileceğini okudum, biliyor muydun?»
- «İçinde ne olabileceğine dair neredeyse hiç kural yok – bu konuda ne düşünüyorsun?»
- «Sağlığın veya vücudun için ne önemli?»
- «Sağlık üzerindeki etkilerini düşünüyorum – özellikle de vücudun henüz gelişme aşamasında olduğu için. Sen ne düşünüyorsun?»
- «Vape kullanmayanların nefesi kötü kokmaz ve ciltleri daha temizdir.»

4. Destek sunmak

Çocuğunuza size güvenebileceğini hissettirin. Suçlamalardan kaçının ve destek sunun.

- «Kendini baskı altında hissediyorsan bana söyle. Birlikte hallederiz.»
- «Ne yapacağını bilemiyorsan veya kendinden emin değilsen, sana ne yardımcı olur?»

Olgular ve bilgiler

Vaping hakkında daha fazla bilgi ve gerçekleri şu adreste bulabilirsiniz 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