

تحدث إلى طفلك بكل صدق HONEST

هناك ما يقرب من 1 بين كل 3 طلاب في المدارس الثانوية يفيد بأنه يستخدم نوعًا من منتجات التبغ في حين أفاد 1 من بين كل 5 أنه يستخدم منتجات التدخين الإلكترونية. إن التحدث إلى طفلك بشأن استخدام التبغ - بما في ذلك منتجات التدخين الإلكترونية - هو أمر هام وقد يكون مخيفًا. جرب هذه النصائح للدخول في محادثات تتسم بالصدق والهدوء.

استمع إلى طفلك.

دعه يقود المحادثة ويتحدث عما يثير اهتمامه بشكل أكثر. استمع إليه دون مقاطعة ليتأكد من إعطائك الأولوية له وأنت تهتم لأرائه.



الحوار المفتوح والأسئلة المفتوحة هي السبيل لتحقيق ذلك.

شجع طفلك على إخبارك بما يشعر به حيال ما يتم مناقشته وحاول تجنب الأسئلة التي تكون الإجابة عنها بنعم/لا.



لا تتجاهل مشاعر الطفل بأي حال من الأحوال.

تعاطف مع الضغوط المحتملة التي قد يواجهها والناجمة عن أقرانه أو البيئة المحيطة به.



تأكد من تنظيم مشاعرك الخاصة.

خذ نفسًا عميقًا وتذكر أنك تريد مواصلة المناقشة.



شارك الأسباب التي تقف وراء عدم استخدام منتجات التبغ.

سلط الضوء على المخاطر التي تعرفها واسأله عما سمعه عن سبب كون التبغ ضار ويسبب الإدمان.



يجب إبداء الثقة والاحترام تجاه وجهة نظر الطفل.

تجنب طريقة إلقاء المحاضرات عليه واجعل من كل محادثة تجربة مريحة لكلا الطرفين.



يمكن للأطفال ممن تتجاوز أعمارهم 13 عامًا الذين هم على استعداد للإقلاع عن تدخين المنتجات الإلكترونية الحصول على دعم مجاني من خلال إرسال كلمة **HEART** إلى **88709**.

يمكن للأطفال ممن تتجاوز أعمارهم 13 عامًا الذين يرغبون في الانضمام إلى الحركة لإنهاء استخدام التبغ ومنتجات التدخين الإلكترونية العثور على المزيد من المعلومات عبر الموقع الإلكتروني **tobaccoendgame.org**.

هل يستخدم طفلك منتجات التبغ بالفعل؟

مد يد العون إليه للبحث عن دوافعه الخاصة للإقلاع عن التدخين. من الضروري أن تفهم سبب إقدامه على استخدام منتجات التبغ في المقام الأول. اسأله عن إيجابيات وسلبيات الاستمرار في استخدام هذه المنتجات؟ ما هي إيجابيات وسلبيات الإقلاع عن استخدام هذه المنتجات؟ نأمل أن يسمح هذا الأمر بوجود مناقشة أكثر توازنًا لمساعدة الطفل في العثور على 'سبب' للإقلاع عن استخدام هذه المنتجات.