حلول لإقلاع المراهق عن التدخين

◄يحاول بعض الأبناء في مرحلة المراهقة الدخول إلى عالم الكبار وإثبات أنفُسهم، إلّا أنّهم يقومون بسلوكات يعتبرها الآباء خاطئة مثل التدخين، الذي يعرّضهم إلى أضرار صحّية.

وفي هذا الصدد، ينصح الخبراء في التربية باتّباع عدّة نصائح للتعامل معهم وأوّلاها عدم تعامل الآباء مع أبنائهم بمنطق الذعر والتهديد، لأنّ ذلك من شأنه أن يستدعي ردة فعل عنيفة من المراهق وميله للتخفي أثناء الرغبة في أخذ سيجارة بدلاً من التوقّف عن ذلك بشكل نهائي.

ومن جهة أُخرى، ينبغي على الآباء التحاور مع أبنائهم المراهقين من أجل معرفة سبب التفكير في التدخين، إذ لابدّ من التواصل معهم والإنصات إليهم والرجوع معهم إلى المحطة الأولى لتدخين أوّل سيجارة.

وينصح الخبراء في التربية بالحرص على إظهار الآباء نيّة الدعم والتوصل لإيجاد حلول لمشكل تدخين الابن المراهق، وذلك عن طريق التقرّب منه والتعرّف على عالمه باهتمام وبدون إطلاق الأحكام، إضافة الى إعطائه شعوراً بأهمّيته باعتباره فرداً في العائلة وإشراكه في اتّخاذ القرارات بشكل جماعي.

ويؤكّد الخبراء في التربية أنّه ينبغي على الآباء أن يجعلوا من قرار الإقلاع عن التدخين عملية سهلة، وذلك عن طريق مناقشة مواضيع مرتبطة به مثلاً ما يكلّفه من إنفاق للنقود بشكل يومي.

ويعد تحفيز المراهق من الأُمور التي تساعده على إيجاد نقاط القوّة في شخصيته وبالتالي يُصبح قادراً على التغيير، إلى جانب اطّلاعه على تجارب سابقة للآباء والتي كانت سبباً في تحقيق أهداف مستقبلية، وذلك بهدف دعمه حتى يحدّ ِد أهداف وخطوات الإقلاع عن التدخين بشكل واضح.

وينبغي على الآباء، حسب خبراء التربية، التعامل مع الانتكاسات بطريقة صحيحة، فإذا فشل المراهق في الوصول إلى هدفه المتمثّ ِل في إقلاعه عن التدخين، لابدّ من مناقشته بهدوء بعيداً عن أي انفعال، فذلك من شأنه أن يجعله يتشبث باختياره.

ومن بين نصائح الخبراء في التربية محاولة تقرّ ُب الآباء من عالم الأبناء المراهقين والتعامل معهم على أساس أنّهم أصدقاء بعيداً عن سلطة الأب والأُم.►