

قواعد للأبوين من أجل عدم تدخين أطفالهم دعم الأبوين

المكاتب المختصة

برن

Berner Gesundheit, www.beges.ch:

Zentrum Bern, 031 370 70 70

Zentrum Berner Jura-Seeland, 032 329 33 70

Zentrum Oberland, 033 225 44 00

Zentrum Emmental-Oberaargau, 034 427 70 70

سانت غال

Lungenliga St.Gallen, Fachstelle Tabakprävention,

Kolumbanstrasse 2, 9008 St.Gallen, 071 228 47 47

www.lungenliga-sg.ch, info@lungenliga-sg.ch

زيورخ

مكاتب الوقاية من الإدمان الجهوية التابعة لكانتون زيورخ

تحت موقع: www.suchtpraevention-zh.ch

Züri Rauchfrei, Fachstelle für Tabakprävention,

Zähringerstrasse 32, 8001 Zürich, 044 262 69 66

www.zurismokefree.ch, info@zurismokefree.ch

مهاوافة Schulische Koordinationstelle

Suchtvorbeugung (KOSS), تم التنقيح من

طرف Zürich Rauchfrei (الناشر).

زيورخ، 2016

يتم الدعم المادي لمشروع (ترجمات وطباعة المنشور)

من طرف صندوق الوقاية من التبغ.

التسيق: Fachstelle für interkulturelle

Suchtprävention und

Gesundheitsförderung (FISP), زيورخ.

هذا المنشور موجود بعدة لغات:

http://www.fisp-zh.ch/material/tabak/

Fachstelle für interkulturelle
Suchtprävention und
Gesundheitsförderung



ZÜRICH
RAUCHFREI

at Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz
Association suisse pour la prévention du Tabagisme
Associazione svizzera per la prevenzione del Tabagismo

Arabisch

كتيبات

Rauchen – Mit Kindern und Jugendlichen darüber sprechen.

Informationen und Tipps für Eltern.

كتيب للأبوين بخصوص التعامل مع التدخين

طلب الكتيب: www.suchtschweiz.ch

021 321 29 11

(الإدمان سويسرا) Sucht Schweiz

Lausanne 2010.

يوجد الكتيب باللغة الألمانية واللغة الفرنسية.

Schluss mit der Zigarette.

Ausstiegshilfe für Jugendliche.

يقدم هذا الكتيب للشباب طرق ونصائح من أجل إقلاع ناجح عن

التدخين.

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, Bern 2011.

طلب الكتيب: www.at-schweiz.ch

031 599 10 20

يوجد الكتيب باللغة الألمانية والفرنسية والإيطالية.

الإقلاع عن التدخين مرة أخرى! العروض والدعم

دروس في المجموعات والاستشارة:

إذا أراد الشباب مساعدة شخص متخصص

الإقلاع عن التدخين. تحصلون على المعلومات

لدى Zürich Rauchfrei (زيورخ بدون تدخين):

044 262 69 66, info@zurismokefree.ch

www.feel-ok.ch

يجد الشباب هنا معلومات ونصائح بخصوص

التوقف عن التدخين وكيف يتمكنون من الاستمرار بدون تدخين.

www.smokefree.ch/de/buddy-app

تطبيق إلكتروني من أجل التوقف عن التدخين

بمساعدة صديق / صديقة.

الاستشارة الهاتفية

Rauchstopplinie (هاتف التوقف عن التدخين)

0848 000 181 (8 رابن/الدقيقة أرضي/

ألمانية، فرنسية وإيطالية)

مناسبة كذلك للشباب

10 نصائح -

ماذا في استطاعة الأبوين فعله

- 1 يمكنكم طلب الاستفسارات من لدن المصادر الموثوق بها بخصوص التدخين لدى الشباب (انظر ظهر المنشور).
- 2 خذوا وقتكم واسألوا طفلكم عن موقفه تجاه التدخين. أصغوا لإبنكم وأبنتكم.
- 3 تحدثوا مع طفلكم حول مشاكل التدخين. وأوضحوا له تأثير الإدمان الشديد الذي يؤدي إليه النيكوتين وكذلك الأضرار الصحية الجانبية والتأثيرات السلبية على نمو الأعضاء ونمو الدماغ لدى الأطفال والشباب - وكذلك المصاريف.
- 4 دافعوا على موقفكم الراض للتدخين.
- 5 ضعوا حدودا! لا تسمحوا لأطفالكم بالتدخين في منزلكم أو أثناء حضوركم.
- 6 كونوا حازمين كذلك تجاه أصدقاء وصديقات أطفالكم! لا تسمحوا لهم كذلك بالتدخين خلال تواجدكم أو في منزلكم.
- 7 قوموا برد فعل واضح وحازم في حالة الإخلال بالقواعد.
- 8 عليكم البقاء بإلحاح في الموضوع من خلال الأسئلة والمناقشات ولكن جنبوا إعطاء التعليقات والمطالب الصعبة التنفيذ.
- 9 قوموا بدعم طفلكم - مثلا بالحوافز والمكافآت أيضا من أجل أن يضل في مجموعة غير المدخنين أو إذا أراد الإقلاع عن التدخين.
- 10 اطلبوا المساعدة والدعم المتخصصين والخارجيين في الوقت المناسب في حالة المشاكل (توجد العناوين على ظهر المنشور).

5 نصائح أخرى -

ماذا يمكنكم فعله إذا كنتم أنفسكم تدخنون

- 1 أحي عن مشاكلي مع التدخين (الإدمان، الصحة، التكاليف).
- 2 لا أدخن أثناء وجود طفلي.
- 3 لا أدخن داخل المنزل.
- 4 أطلب من الضيوف عدم التدخين هنا كذلك.
- 5 لا أدخن في السيارة.

تريدون بالتأكيد أن يبقى طفلكم مبتعدا عن التدخين أو أن يقلع عنه بأسرع ما يمكن إذا كان قد بدأ بذلك. كيف يمكنكم كأبوين عموما التأثير على ذلك؟

لقد أثبتت الدراسات أن لكم تأثيرا كبيرا على تدخين أو عدم تدخين طفلكم. كما يلعب هنا بالطبع أيضا دورا إذا كنتم أنفسكم مدخنين أو لا! ولكن بصرف النظر عن ذلك فإنه من الضروري أن تتخذوا في وقت مبكر قدر الإمكان **موقفا رافضا تجاه التدخين**. إن طفلكم على علم أنكم لن تتقبلوا بسهولة مسألة أنه بدأ بالتدخين. ويعني هذا بالتحديد تقريبا: عدم التدخين في البيت، طلب عدم التدخين من الآخرين وأنتم حاضرون، إضافة إلى ذلك مراقبة سلوك طفلكم تجاه التدخين والتفاعل معه.

إنه باستطاعتكم إذن كأبوين أن تساهموا بشكل فعال في أن يبقى طفلكم من بين غير المدخنين. كلما كان موقفكم واضحا أكثر كلما سيكون النجاح أكبر!