



Tips til dialog

Her er forslag til, hvad du kan spørge dit barn om, så I får en god snak om rygning:

1. Aftal med dit barn, hvornår I skal snakke om rygning og den Røgfri Kontrakt.

Hvornår passer det dig, at vi sætter os sammen og ser på kontrakten?

2. Spørg løbende til dit barns holdning til og oplevelser med rygning.

Er der nogen i din klasse, der har prøvet at ryge? Hvad ville du sige, hvis du blev spurgt? Er der noget ved rygning, du synes er spændende?

3. Spørg dit barn, om han/hun kender de negative sider af rygning, fx i forhold til helbred, økonomi og afhængighed.

Ved du, at hver anden ryger dør af sin rygning? Ved du, hvad rygning gør ved kroppen, og at man meget hurtigt bliver afhængig?

4. Fortæl om dine holdninger til og evt. erfaringer med rygning.

Jeg har fortrudt, at jeg selv begyndte at ryge, og ønsker ikke, at du begynder at ryge.

Hver anden elev i 9. klasse har røget

I de fleste 9. klasser har én ud af to elever prøvet at ryge, men der kan være utrolig stor forskel på klasser. I nogle klasser er det yt at ryge, mens andre opfatter det som 'voksent' og 'sejt'. Hvis dit barn går i en klasse med mange rygere, er der flere situationer, hvor han/hun kan blive fristet til at ryge. Det skal du være opmærksom på, når du snakker med dit barn om rygning.

Få flere gode råd til, hvordan du får en god snak med dit barn om rygning på web-siden Roegfridialog.dk

Denne folder er udgivet af



Kræftens Bekæmpelse



Fotos: Colourbox.com



Støt dit barn til et liv uden tobak

Kære forældre i 9. klasse

Dit barns skole deltager i PROJEKT X:IT, der er et samarbejde mellem skolen, kommunen og Kræftens Bekæmpelse. Projektet skal støtte unge til et liv uden tobak. Det sker gennem røgfri skoler, undervisning i emnet rygning og Røgfri Kontrakter. En Røgfri Kontrakt inddrager både dig og dit barn. Denne pjece fortæller om kontrakten og giver tips til, hvordan du kan tale med dit barn om rygning.

Vigtigt at forlænge kontrakten

Et klart nej fra dig er en af dine bedste forsikringer mod, at dit barn begynder at ryge. Ved at forlænge den Røgfri Kontrakt med dit barn, sender du et klart signal om din holdning til rygning, og hvad du forventer dig af dit barn.



Nye udfordringer

I kender Røgfri Kontrakt fra 7. og 8. klasse. Det er nu anden gang, at den skal forlænges. De unges alder og større behov for at løsrive sig gør, at nogle finder det mindre interessant at skrive kontrakt og vil falde fra. For nogle forældre bliver det derfor sværere at indgå kontrakt. Hvis dit barn ikke af sig selv beder om en forlængelse kunne du spørge interesseret til hvorfor. Om der er tale om en forglemmelse, om klassen ikke længere deltager i PROJEKT X:IT eller om der er noget han / hun vil snakke om i relation til rygning. Som tidligere afleveres bekræftelsen inden den 30. september til barnets klasselærer med mindre andet er aftalt. Originalkontrakten beholder dit barn. Læs mere på websiden Roegfridialog.dk.

Roegfridialog.dk

På websiden Roegfridialog.dk finder du inspiration til, hvordan du kan snakke rygning med dit barn - uden løftede pegefingre. På websiden finder du desuden en masse baggrundsviden om børn, unge og rygning.

Unge bliver nemmere afhængige

Børn og unge er langt mere sårbare overfor tobak og nikotin end voksne. Blot nogle få cigaretter kan gøre dit barn afhængigt. Derfor er det vigtigt med en nul-tolerance overfor al tobak, når det gælder dit barns sundhed.

Hjælp, mit barn ryger!

De fleste børn forventer, at du som forælder blander dig i, om de ryger. Hvis du opdager, at dit barn ryger, kan du som forælder støtte og gøre en forskel. Det er vigtigt, at du ikke bliver gal og ophidset, men bruger dialogen til at få en snak med dit barn om rygning. Lyt og spørg ind til, hvorfor barnet er begyndt at ryge og hvordan han/hun vil kunne få hjælp til at stoppe.

Besøg websiden **Roegfridialog.dk** og få råd til, hvordan du kan tale med dit barn om rygning.

