

Roken bij tieners

De puberteit is de periode van lichamelijke en geestelijke ontwikkeling, waarin jongeren op zoek zijn naar hun eigen identiteit en nieuwe gedragingen uitproberen en ervaringen opdoen. Roken is daar één van. Jongeren worden nieuwsgierig naar de smaak van tabak en willen weten hoe het voelt om een sigaret te roken, wat al kan beginnen op zeer jonge leeftijd.

Roken, waarom?

De vrienden van jongeren spelen een belangrijke rol bij het al dan niet beginnen roken. Anderen beginnen te roken omdat ze denken sigaret iets kunnen bereiken. Roken wordt dan gezien als een middel om om te gaan met stress en onzekerheid. Sommige jongeren gebruiken het roken als een manier om zich af te zetten tegen ouders, om hun gezag te testen of om deel uit te maken van de wereld van de volwassenen.

Roken, wat er aan te doen als ouder?

Door roken op de juiste manier te bespreken kan je als ouder een belangrijke rol spelen in het voorkómen dat je kind begint met roken.

1. Begin op tijd

Praat met je kind over roken voordat hij/zij zijn eerste trekje genomen heeft. Begin er daarom over voordat je kind naar het secundaire onderwijs gaat. Knoop een gesprek aan in een goede sfeer met je kind tegen een jaar of 11.

2. Praat erover

Tieners willen een eigen mening hebben en volwassen behandeld worden. Vraag je kind daarom naar zijn mening over roken en laat merken dat je zijn/haar mening respecteert. Vraag je kind ook eens naar de voor- en nadelen van roken. Het lijkt vaak of je kind hier geen oren naar heeft maar uit onderzoek is gebleken dat tieners de mening van ouders wel heel belangrijk vinden. Door hier samen over te praten zal je kind een mening over roken kunnen vormen en sterker in zijn schoenen staan als hem/haar een sigaret aangeboden wordt.

3. Duidelijke regels

Zoek naar afspraken als je kind blijft roken. Sigaretten worden betaald met eigen geld, roken mag buiten of op het terras, maar niet binnen, ook niet door bezoek,... Rook je als ouder, geef dan ook het goede voorbeeld door de regels na te leven. Rook bijvoorbeeld niet waar de kinderen bij zijn, ...

Meer te weten komen?

Surf dan naar http://www.groeimee.be/informatie/de_eerste_sigaret/