

دليل الأب والأم

التعامل مع المراهقين حول التدخين والفيب

موجه إلى: الآباء والأمهات

بيتك هو أول مدرسة يتعلم فيها أولادك القيم والعادات الصحية. مع انتشار الفيب بشكل خاص بين المراهقين، بقي الحوار المبكر والواعي أهم من أي وقت مضى. الدليل ده هيساعدك تحمي أولادك من غير ما تخلق فجوة بينكم.

ليه الفيب خطر خاص على المراهقين؟

- بيتسوق بنكهات جذابة (فواكه، حلويات) بتخلي المراهقين يستهونوا بيه.
- رائحته أخف من السجائر العادية، وده بيعصّب اكتشافه.
- بيحتوي على نيكوتين بتركيزات عالية أحياناً، وده بيعسبب إدمان أسرع.
- النيكوتين بيأثر سلبيًا على تطور دماغ المراهق لغاية سن 25 سنة (التركيز، الذاكرة، المزاج).
- بيستخدم أحياناً كبوابة لتجربة التدخين التقليدي أو مواد تانية.

علامات ممكن تدل إن ابنك بيدخن أو بيستخدم فيب

- رائحة غريبة (حلو أو فواكه) في ملابسه أو غرفته.
- زيادة استخدام العطور أو معطر الفم بشكل ملحوظ.
- سعال متكرر أو ضيق نفس بدون سبب واضح.
- طلبات مالية متكررة بدون تفسير واضح.
- تغيير مفاجئ في مجموعة الأصدقاء أو زيادة السرية.
- وجود أجهزة إلكترونية صغيرة غريبة (تشبه فلاشة USB أحياناً) بين أغراضه.

إزاي تبدأ الحوار من غير ما تفجر مشكلة

1. اختار التوقيت المناسب — وقت هادئ، مش وسط شجار أو ضغط، وبعيد عن وجود أشخاص تانيين.
2. ابدأ بالفضول مش الاتهام — 'عايز أفهم رأيك في موضوع الفيب اللي منتشر بين شباب جيلك' بدل 'انت بتدخن؟!'
3. استمع أكثر مما تتكلم — خليه يشرح وجهة نظره، وإوعى تقاطعه أو تحكم عليه فوراً.
4. شارك معلومات مش تهديد — قدّم حقائق علمية بهدوء عن تأثير النيكوتين على دماغه ومستقبله.
5. أكد إنك موجود للدعم — 'أنا جنبك مهما حصل، وهدفي مصلحتك مش عقابك.'

لو اكتشفت إن ابنك بيدخن فعلاً

- متفجرش غضبك في اللحظة الأولى — خذ وقتك تهدى قبل ما تتكلم معاه.
- عبّر عن قلقك الحقيقي بدل التركيز على العقاب: 'أنا خايف عليك مش زعلان منك بس.'
- افهم دوافعه (ضغط أصدقاء، توتر، فضول) عشان تقدر تساعد صح.
- اطلب دعم متخصص من منصة رئة وردية أو من مرشد نفسي للمراهقين لو الموضوع محتاج متابعة.
- تابعه بحب من غير تجسس مبالغ فيه، وابن الثقة تدريجيًا.

بيتك بيئة داعمة تبدأ منك

- تابع محتوى منصة رئة وردية الموجّه للآباء والأمهات.
- احضر ورشة 'كيف تتحدث مع مراهقك عن التدخين والفيب' المجانية.
- شارك تجربتك مع أهالي تانيين عشان تساعدكم كمان.

الحوار المبكر بالحب أقوى وسيلة حماية لأولادك.

<https://pinklung.egypthealth.net/>



مبادرة رئة وردية