

TUPAKKATUOTTEET PUHEEKSI NUOREN KANSSA



MIKSI OTTAISIN PUHEEKSI?

Jo lyhyt motivoiva keskustelu voi tukea nuorta päätöksessä lopettaa käyttö.

- Motivoivan keskustelun avulla vahvistetaan nuoren motivaatiota lopettaa tupakointi tai nuuskaaminen => nuori itse sanoittaa, miksi ja miten hän voisi yrittää lopettaa käytön
- Motivoivaan keskusteluun ei tarvitse sen syvempää asiantuntemusta tupakkatuotteiden terveyshaitoista!

ESIMERKKEJÄ MOTIVOIVAAN KESKUSTELUUN:

- Oletko miettinyt tai kokeillut tupakoinnin tai nuuskaamisen lopettamista, miten se sujui?
- Minkälaisia hyötyjä käytön lopettaminen voisi tuoda tullessaan?
- Mikä saisi sinut harkitsemaan käytön lopettamista?
- Vinkkaa mistä saa tarvittaessa tukea: tukea käytön lopettamiseen saat netistä tai oppilaitoksen terveydenhoitajaltasi. Fressis.fi Stumppi.fi

PYRI VÄLTTÄMÄÄN KONTROLLOIVAA PUHETYyliÄ:

- Kysy nuorelta itseltään näkemystä asiaan, ole kiinnostunut. Ethän tarjoa omia näkemyksiäsi ainoana vaihtoehtona.
- Arvosta nuoren näkemystä, vaikka olisitkin eri mieltä. Ei ole tarvetta väitellä asiasta.
- Anna nuoren tunnistaa omat syyt lopettaa käyttö. Älä vain listaa syitä, miksi käyttö tulisi lopettaa.

SIIS MOTIVOI ÄLÄ KONTROLLOI!

- Kuunteleva ja kannustava aikuinen on nuorelle tärkeä
 - Jo lyhyellä motivoivalla keskustelulla olet edistänyt nuoren hyvinvointia
- Ota siis rohkeasti puheeksi!