

julkaistavaksi 26.8.2022

Vanhempi voi vaikuttaa nuoren nikotiinituotteiden käyttöön

Jokainen perhe on erilainen, mutta kaikkia perheitä yhdistää mahdollisuus vaikuttaa omien lasten tekemiin valintoihin. Vanhempien velvoite on ehkäistä nuorten nikotiinituotteiden käyttöä tai kokeilua sekä puuttua käyttöön aktiivisesti, sillä mitä nuorempana käyttö aloitetaan, sen vaarallisempaa se on kasvavalle nuorelle.

Iso osa nikotiinituotteita, eli esimerkiksi tupakkaa, nuuskaa tai nikotiinipusseja, käyttävistä nuorista kertoo, etteivät vanhemmat tiedä heidän käytöstään, ja että salaaminen on helppoa. Joskus nuoret kertovat, että kotona hyväksytään nikotiinituotteiden käyttö tai siihen ei reagoida mitenkään. Vanhempien ja kasvattajien välipitämättömyys voi vaikuttaa sallivuudelta ja nuorten ymmärtämiseltä. Tällöinkin nuori tarvitsee aikuiselta tukea ja rajoja valintoihin. Aikuisten tulee puuttua nuorten nikotiinituotteiden käyttöön, sillä muutoin he omalla toiminnallaan altistavat nuoret riippuvuudelle sekä terveyshaitoille.

On tärkeää käydä nuoren kanssa avointa keskustelua, myös päihteistä. Vuorovaikutteinen keskustelu on yhteyden luomista omaan nuoreen, ja sitä nuoret itse kaipaavat. Parhaimmassa tapauksessa keskustelu tukee nuoren itsetuntoa korostaen vastuuta itsestä ja lähimmäisistä. Tähän keskusteluun tarvitaan aikuiselta keskustelijalta selkeä oma näkemys asioista ja kykyä kuunnella. Nuori voi luottaa läheiseen ihmiseen ja saa häneltä apua ja tukea.

Läsnäoleva vanhemmuus ja huolenpito omasta lapsesta ovat tärkeitä päihteiden käytöltä suojaavia tekijöitä. Perheessä, jossa läsnäoleva vanhemmuus toteutuu, huomataan pieniäkin asioita tai muutoksia nuoren toiminnassa. Siellä nähdään tai aavistetaan, mitä tapahtuu, ja asioista uskalletaan puhua. Siellä jaetaan tapahtumia, pettymyksiä, toiveita ja tunteita. Pyydetään apua ja keskustellaan, luotetaan ja koetaan läheisyyttä. Läsnäolevassa perheessä nuoren itsetunto vahvistuu ja hän pystyy reagoimaan tiukissakin tilanteissa kotona opitun mallin mukaisesti sanomalla ei silloin kun sitä tarvitaan.

Nuoren elämässä on ainakin kaksi kohtaa, joissa vanhemmilla on mahdollisuus vaikuttaa lapsensa säännölliseen nikotiinituotteiden käyttöön. Toinen on ennalta ehkäisevästi ennen kokeilua ja toinen on heti sen jälkeen, jos nuori jää kiinni kokeilusta. Hyvänä motivointikeinona ovat erilaiset palkinnot tai sanktiot. Kokemuksemme pohjalta voimme todeta, että jos nuorella on jotakin muuta odotettavaa tai menetettävää, hän valitsee mieluummin nikotiinituotteiden käytön. Näitä on hyvä pohtia perheessä etukäteen, ennen 13–15-ikävuotta, joka on tyyppinen nikotiinituotteiden kokeiluikä. Sekä palkintojen että sanktioiden pitää olla toteutettavissa ja vanhempien tehtävä on noudattaa omaa osuuttaan sopimuksesta.

Merkittävä riskitekijä ja mahdollistava tekijä nuorten nikotiinituotteiden käytölle on vanhempien oma tupakointi tai nuuskan käyttö. Vanhemmat voivat vaikuttaa nuorten nikotiinituotteiden käyttöön olla itse käyttämättä nikotiinituotteita, puhumalla haitoista ja vaaroista sekä antamalla palkintoja nikotiinituotteiden käytöstä tai sanktioita kokeilusta ja käytöstä. Toisaalta on ymmärrettävä muutkin nuoren elämään vaikuttavat tekijät ja ihmiset, mitkä voivat lopulta ratkaista nuoren valinnan käyttäen nikotiinituotteita.

On tärkeää, että nikotiinituotteiden käyttöön puututaan myös kouluaikana ja harrastustoiminnoissa. Nuorten elämässä olevien aikuisten tehtävä on suojata ympäristöä päihteiltä ja päihdehaitoilta. On myös hyvä ohjata nuori ja perhe hakemaan apua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, mikäli perheen omat keinot ovat riittämättömät. Voi olla, että vanhemmat tarvitsevat apua ja tukea ymmärtääkseen oman mahdollisuutensa toimia päihdekasvattajana ja vaikuttaa nuoren kokeiluihin ja valintoihin.

MIELIPIDEKIRJOITUS

julkaistavaksi 26.8.2022

Perjantaina 26.8. vietetään valtakunnallista Savuton Suomi -päivää. Tämän myötä haluamme muistuttaa, että nikotiinituotteiden lopettaminen kannattaa aina: se on päätös, jota et kadu. Parasta on olla aloittamatta ollenkaan.

Laura Sillanpää, ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön koordinaattori / Kouvolan kaupunki

Suvi Lyytikäinen, perhekeskuskoordinaattori / Kymsote

Heli Vaija, asiantuntija / Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry

Garita Sundström, puheenjohtaja / Kouvolan vanhemmat KOVAT ry

Christa Carpelan, toiminnanjohtaja / Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piiri ry