

## **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

### **Что делать, если вы узнали, что ваш ребёнок курит вейп?**

Возможно, вашими первыми реакциями будут злость, гнев и чувство вины. Однако для начала важно успокоиться, чтобы не напугать ребёнка и не разрушить доверие. Проблема в том, что подростки не готовы слышать о вреде вейпинга, так как он уже стал частью их жизни. Вейпинг не имеет специфического запаха, и знать точно, курит ли ваш ребёнок электронные сигареты, не представляется возможным. Даже если вы полностью доверяете ребёнку, а он утверждает, что не курит, всё равно стоит заняться профилактикой вейпинга.

- Необходимо помнить, что фразы «курить нельзя» и «вейпинг вреден для здоровья» неубедительны. И прежде всего, не надо запрещать – не поможет. С ребёнком нужно разговаривать, слушать, объяснять, приводя конкретные примеры.
- Важно беседовать с ребёнком о его будущем, об успешности, ценности его жизни, о самореализации и любви к себе и окружающим. Причём её часто не хватает и взрослым. Не секрет, что одной из причин, подталкивающих подростков к употреблению психоактивных веществ, является дисгармония в семье.
- Можно вместе поискать информацию о вейпах, которую на просторах интернета найти легко – о составе жидкости, о вредных эффектах употребления. Откройте сводку МЧС с сообщениями о разных ситуациях с возгораниями электронных сигарет. Послушайте мнение ребёнка и выразите своё беспокойство о его здоровье.
- Наберитесь терпения. Будьте готовы разговаривать не один раз, выслушивать подростка и строить диалог.
- Если сомневаетесь, как начать разговор, начните с вопросов, что подросток знает о вейпе, пробовал ли он курить, как давно это было, как часто «пробует», в каких ситуациях – это поможет выявить мотивы вейпинга.
- Озвучьте свое отношение к курению, не упрекая ребёнка и не вызывая у него чувства стыда, используйте только факты, а не слухи, избегайте статистики, так как она показывает, что очень большой процент подростков курит вейп, а значит, это круто.

## **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

### **Что делать, если вы узнали, что ваш ребёнок курит вейп?**

Возможно, вашими первыми реакциями будут злость, гнев и чувство вины. Однако для начала важно успокоиться, чтобы не напугать ребёнка и не разрушить доверие. Проблема в том, что подростки не готовы слышать о вреде вейпинга, так как он уже стал частью их жизни. Вейпинг не имеет специфического запаха, и знать точно, курит ли ваш ребёнок электронные сигареты, не представляется возможным. Даже если вы полностью доверяете ребёнку, а он утверждает, что не курит, всё равно стоит заняться профилактикой вейпинга.

- Необходимо помнить, что фразы «курить нельзя» и «вейпинг вреден для здоровья» неубедительны. И прежде всего, не надо запрещать – не поможет. С ребёнком нужно разговаривать, слушать, объяснять, приводя конкретные примеры.
- Важно беседовать с ребёнком о его будущем, об успешности, ценности его жизни, о самореализации и любви к себе и окружающим. Причём её часто не хватает и взрослым. Не секрет, что одной из причин, подталкивающих подростков к употреблению психоактивных веществ, является дисгармония в семье.
- Можно вместе поискать информацию о вейпах, которую на просторах интернета найти легко – о составе жидкости, о вредных эффектах употребления. Откройте сводку МЧС с сообщениями о разных ситуациях с возгораниями электронных сигарет. Послушайте мнение ребёнка и выразите своё беспокойство о его здоровье.
- Наберитесь терпения. Будьте готовы разговаривать не один раз, выслушивать подростка и строить диалог.
- Если сомневаетесь, как начать разговор, начните с вопросов, что подросток знает о вейпе, пробовал ли он курить, как давно это было, как часто «пробует», в каких ситуациях – это поможет выявить мотивы вейпинга.
- Озвучьте свое отношение к курению, не упрекая ребёнка и не вызывая у него чувства стыда, используйте только факты, а не слухи, избегайте статистики, так как она показывает, что очень большой процент подростков курит вейп, а значит, это круто.

- Наказания и запреты в борьбе с вейпингом бесполезны, не лишайте ребёнка карманных денег, это вызовет негатив, но не избавит от курения, так как подросток найдёт возможность приобрести вейп. Лучше подберите для ребёнка виды деятельности, несовместимые с курением – спорт, длительное путешествие, танцы и др. Придумайте способ поощрения за избавление от вредной привычки.

- Интересуйтесь жизнью ребёнка. Оптимальный способ профилактики курения – следить за тем, чтобы в жизни подростка было достаточно достижений, положительных эмоций, хобби и продуктивного общения с друзьями.

- Очень важно, чтобы вы сами не пропагандировали курение. Утверждения типа «взрослым можно» – неубедительны, так как подросток уже считает себя взрослым, а этим вы только утвердите его во мнении, что курение – атрибут взрослости. Если курите и вы, то хорошо бы и прекратить вместе.

- Если же проблемы налицо, не стоит затягивать визит к специалисту – психологу, психотерапевту. Не нужно бояться пресловутого «учёта, который в будущем испортит человеку жизнь», это – миф. Чем раньше подростку или молодому человеку будет оказана помощь, тем лучше. В противном случае, мальчики и девочки с изначально хорошей генетикой, но активно «парящие», остановят себя в развитии, не достигнут в жизни тех высот, на которые способны, уступят своё место другим.

- Безусловно, с ребёнком нужно говорить о вреде курения. Важно разобраться, как именно он оказался в курящей компании или как начал курить самостоятельно. Спросите, есть ли у него проблемы, которые его беспокоят, заверьте его, что будете помогать, если ему нужна сейчас или потребуется помощь.

***Квалифицированную консультацию специалистов  
можно получить в Центре психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
(запись по телефону 92-68-09)***

- Наказания и запреты в борьбе с вейпингом бесполезны, не лишайте ребёнка карманных денег, это вызовет негатив, но не избавит от курения, так как подросток найдёт возможность приобрести вейп. Лучше подберите для ребёнка виды деятельности, несовместимые с курением – спорт, длительное путешествие, танцы и др. Придумайте способ поощрения за избавление от вредной привычки.

- Интересуйтесь жизнью ребёнка. Оптимальный способ профилактики курения – следить за тем, чтобы в жизни подростка было достаточно достижений, положительных эмоций, хобби и продуктивного общения с друзьями.

- Очень важно, чтобы вы сами не пропагандировали курение. Утверждения типа «взрослым можно» – неубедительны, так как подросток уже считает себя взрослым, а этим вы только утвердите его во мнении, что курение – атрибут взрослости. Если курите и вы, то хорошо бы и прекратить вместе.

- Если же проблемы налицо, не стоит затягивать визит к специалисту – психологу, психотерапевту. Не нужно бояться пресловутого «учёта, который в будущем испортит человеку жизнь», это – миф. Чем раньше подростку или молодому человеку будет оказана помощь, тем лучше. В противном случае, мальчики и девочки с изначально хорошей генетикой, но активно «парящие», остановят себя в развитии, не достигнут в жизни тех высот, на которые способны, уступят своё место другим.

- Безусловно, с ребёнком нужно говорить о вреде курения. Важно разобраться, как именно он оказался в курящей компании или как начал курить самостоятельно. Спросите, есть ли у него проблемы, которые его беспокоят, заверьте его, что будете помогать, если ему нужна сейчас или потребуется помощь.

***Квалифицированную консультацию специалистов  
можно получить в Центре психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
(запись по телефону 92-68-09)***