

## «КАК ГОВОРИТЬ С ПОДРОСТКОМ О КУРЕНИИ ВЕЙПОВ?»



Дети всегда открыты к экспериментам, не прочь почувствовать себя взрослыми и нарушить запреты. В подростковом возрасте особенно велик соблазн покурить за углом школы и не быть пойманными учителями или скрыть запах от родителей. Теперь и без того задачка со звездочкой осложнилась появлением электронных сигарет, в том числе вейпов, которые снискали большую популярность у подростков.

Родители не единожды обращались в редакцию «Семьи и школы» с просьбой рассказать больше о вейпах и о том, как распознать, курит ли школьник электронные сигареты. Подробнее об этом опасном для здоровья увлечении можно почитать в зимнем номере журнала, а наша памятка – для тех взрослых, которые уже хотят поговорить с ребенком о вреде «парения», но не знают, как сделать так, чтобы беседа дала нужный результат.

### **Что такое вейп?**

Есть разные виды электронных сигарет: электронные кальяны, род-системы, вейп-ручки, вейпы, HQD-системы. Их использование называют «вейпингом».

**Вейпинг** (от английского «vaping» – парение) – процесс курения электронной сигареты или других подобных устройств посредством вдыхания пара.

Вейпы бывают разных форм и размеров. У большинства есть аккумулятор, нагревательный элемент и резервуар для жидкости. Некоторые из них выглядят как обычные сигареты, сигары или трубки, другие сделаны в форме флешек, ручек ярких цветов и иных предметов повседневного обихода.

Электронные сигареты производят аэрозоль при нагревании жидкости, которая обычно содержит ароматизаторы, никотин и другие химические вещества. Они и помогают образовывать аэрозоль. Жидкость называют «электронным соком» или «вейп-жидкостью».

### **Из чего на самом деле состоит жидкость для вейпа?**

Обычно в состав жидкости входят: глицерин; пропиленгликоль (E1520); ароматические добавки; нитрозамин – органическое вещество, содержащее азот, которое может оказывать токсический эффект и канцерогенное действие; диэтиленгликоль – химическое соединение, которое при попадании в организм поражает почки и печень; формальдегид – ядовитое и высокотоксичное соединение, отравление которым может закончиться летальным исходом; ацетальдегид – канцероген, формирующий привыкание к курению.

Конечно, возможны разные варианты, но все же ни один состав для «парения» нельзя назвать «безопасным» и тем более «полезным». Есть исследования, в которых по степени вреда здоровью вейпы и другие электронные сигареты стоят даже выше обычных. Кроме того, известно, что 99% из них содержат никотин в том или ином виде, например, соли никотиновой кислоты.

Врачи утверждают, что многие ингредиенты аэрозоля для электронных сигарет наносят вред легким, часть из них воздействуют на иммунную систему, увеличивая восприимчивость к респираторным заболеваниям, а некоторые способны вызывать гастрит или язву желудка. Не стоит забывать и о зависимости от никотина, которой подвержены и обычные курильщики, и адепты «парения».

### **Как подготовиться к беседе с ребенком и с чего начать?**

Перед разговором изучите информацию об электронных сигаретах и подготовьте аргументы.

Будьте терпеливы, готовы выслушать и построить полноценный диалог.

Начните с вопросов. Расспросите подростка, как давно он попробовал вейп, как часто курит, в каких ситуациях ему этого хочется. Вам станут понятны причины и мотивы поступка, а школьник поймет, что вы не настроены на нравоучения.

Спокойно озвучьте свою позицию, но не старайтесь вызвать у ребенка чувство стыда.

### **Вместо эмоций – только факты, в которых вы уверены**

Фраза «нельзя курить» неубедительна. Лучше разобраться, в чем реальный вред новомодной привычки.

Не сравнивайте табачные изделия по степени вредности. Они все несут риск зависимости, ущерб здоровью и качеству жизни.

Избегайте цифр, свидетельствующих о том, сколько молодых людей употребляют табачные изделия, и любых упоминаний, что это кто-то считает «крутым».

Не используйте упоминание курения в контексте других рискованных форм поведения, которые нравятся молодежи. Так, например, фраза «Когда ты куришь, ты играешь в рулетку со своим здоровьем» может вызвать реакцию, противоположную ожидаемой.

## **Вместо запретов и наказаний – ищем варианты альтернативного поведения**

Не лишайте ребенка карманных денег. Это вызовет лишь сопротивление. А смекалка подскажет, как заработать.

Отправьтесь в поход или небольшое путешествие, где у школьника просто не будет возможности «парить». Он забудет о вредной «игрушке».

Подберите ребенку кружки и секции или поддержите имеющиеся у него увлечения. Уделяйте больше времени семейному досугу.

Можно в качестве воспитательной меры найти подростку подработку. Времени курить не будет, а возможность купить что-то полезное на собственные деньги порадует.

Безусловно, с детьми необходимо говорить о том, что курение в любом формате – путь к зависимости и урон здоровью, в том числе интеллекту и качеству дальнейшей жизни, и в вашей семье или школе это недопустимо.

***Удачи Вам в общении с ребенком и в его развитии!***

*Уважаемые родители!*

*Вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения). Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (416) 226 247 или на сайте [родители28.амур-уро](http://родители28.амур-уро). Консультации оказываются бесплатно.*