**Как разговаривать с подростком о вреде курения вейпа**

Подростки всегда готовы к новым экспериментам, особенно, запретным. И чаще их привлекает возможность покурить в стенах школы и не оказаться пойманным. Именно попытка обхитрить учителей, не быть замеченными в курении побуждает их к желанию закурить. Современным детям реализовать задуманное значительно проще, ведь есть вейп - вид электронных сигарет без специфического запаха.

Взрослым остается искать способы объяснить вред данного увлечения, причем так, чтобы сразу достигнуть желаемого результата. Для начала стоит самому разобраться в особенностях устройства и составе жидкости для курения.

Под термином «вейпинг» подразумевается курение электронной сигареты путем вдыхания выделяемого пара, поэтому часто подростки называют процесс курения «парить». Внешне напоминают яркие цветные флешки или пишущие ручки. Вейп-жидкость при нагревании производит аэрозоль, который и вдыхают при курении.

Из чего состоит жидкость?

Состав вейпов впечатляет обилием вредных веществ - азот, диэтиленгликоль, формальдегид и вспомогательные вещества. При нагревании они выделяют токсичные соединения, поражающие внутренние органы и оказывающие токсическое воздействие. Существует мнение, будто вейпы менее вредны, чем сигареты. Но это устаревшая и не имеющая подтверждения теория - в рекламе действительно много информации о наименьшем вреде, но на самом деле традиционные никотиновые сигареты содержат меньше токсичных отравляющих веществ.

По мнению врачей ингредиенты вейпа оказывают серьезное влияние на иммунную и нервную системы, отравляют органы и сердечно-сосудистую систему. Воздействие в целом разрушительное, поэтому влечет за собой развитие заболеваний.

Подготовка к разговору с ребенком о вреде вейпа

Начинать беседовать о проблеме необходимо при нормальной атмосфере, без нервов, усталости и загруженности - так информация усвоится лучше. Не стоит переходить на личности, разговаривать в повышенном или чрезмерно научном тоне. Лучше всего в доверительной форме.

Следуйте схеме:

•подготовьте конкретные факты на основе изученной информации;

• будьте спокойны и готовы к оспариванию темы, ведь ребенок наверняка будет пытаться оправдать модное увлечение. Постарайтесь сохранить формат диалога;
• начинайте с вопросов - почему хочется покурить вейп, как давно попробовал.

Если ребенок не был замечен за курением, задайте те же вопросы, но в отношении других детей, чтобы узнать мнение своего ребенка и вызвать доверие с его стороны;

• озвучивайте свою позицию, не пытаясь подростка заставить стыдиться. Объясните, что вы сейчас вместе решаете проблему, а не назначаете виновных.

Ошибки родителей при объяснении

В основном представители взрослого поколения стараются убедить детей, используя шаблонные фразы или совершая необдуманные и бессмысленные поступки. Наиболее популярны следующие ошибки:

• «нельзя курить» - данная фраза не убедит подростков, поэтому лучше вместе подробно разобрать состав и понять, в чем же реальный вред новомодного гаджета;
• не стоит сравнивать никотин и вейпы - оба увлечения вредны для здоровья и жизни человека;

• избегайте фраз о том, что подростки считают курение крутым или цифры из статистики;
• не лишайте ребенка денег - подумав, что ему не на что будет приобрести сигареты, взрослые только вызовут сопротивление в подростке и излишнюю ненависть и обиду;
• не наказывайте - применяя домашний арест или другие виды наказания, вы снова делаете попытку обрести врага, но не ребенка, ответившего взаимностью;
• не употребляйте фразы «потом спасибо скажешь» - они просто не работают.

Что делать после разговора?

Поговорили, все вроде бы нормально - что дальше? Всегда теорию стоит подкреплять делом, поэтому постарайтесь по возможности отправиться в совместное путешествие, наполненное приятными и интересными открытиями. Даже в течение недели подростки могут забыть о желании курить или отличаться от одноклассников вредной привычкой.

Устройте подростка в секцию, пробуйте разные направления, чтобы выбрать наиболее интересное для ребенка. Чаще организовывайте семейный досуг - субботние вечерние посиделки с настольными играми или воскресное приготовление пирога на завтрак, либо лепка пельменей объединяет членов семьи.

Возможна и подработка для подростка - раздача флаеров или выполнение другой простой работы, позволяющей отвлечься от вредного увлечения и найти другие приоритеты и выстроить правильные цели.

Разговаривать с детьми о вреде вейпа и никотина обязательно нужно - подбирайте правильные слова, будьте другом подрастающему поколению, не унижайте его за пробы курения. Помните, ваша задача помочь, а не поругать за то, что ослушался и все-таки попробовал покурить в школьном туалете или еще где-либо.