

Как убедить подростка бросит курить вейп



Среди подростков распространено мнение, что электронные сигареты и вейпы безопасны, курить их не так вредно и круто. На самом деле это не так. В нагреваемой жидкости, помимо никотина, содержатся пропиленгликоль, глицерин и ароматизаторы, которые могут выделять при нагревании карбонильные соединения (формальдегид, ацетальдегид, акролеин), летучие органические соединения (ЛОС), нитрозамины и тяжёлые металлы, которые способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Так как же повлиять на ребенка, чтобы он бросил курить?!

В первую очередь ни в коем случае не использовать прямые запреты и угрозы. Не понимая причины, почему ребенок начал курить и учитывая особенности подростковой психики, склонной к протестному поведению, запреты могут привести к обратной реакции, просто курение станет более скрытным.

Всем людям, а подросткам особенно, важны контакт и принятие. Важно, чтобы нас замечали и признавали. Если эта потребность не удовлетворена, есть масса способов разрядиться, снять напряжение. Курение – один из них, хоть и вредный.

Стоит начать разговор с подростком, делая акцент не на вреде курения, а на своих личных переживаниях по поводу того, что ребенок курит. Отец или мать могут рассказать о собственных тревоге, страхе, злости.

Цель разговора - создать контакт, пространство уважения и доверия, а не покорности и страха. Установив с ребенком контакт (на это может потребоваться достаточно много времени и не один разговор), есть шанс узнать, чего на самом деле хочет ребенок, чего ему не хватает, какие потребности у него фрустрированы - причину, по которой ребенок курит. И тогда родитель сможет либо дать подростку то, что ему необходимо, либо прямо договориться о том, как он может содействовать получению желаемого. Если ему важно повысить авторитет среди ребят из его круга общения, можно вместе подумать, как это можно сделать другими способами: через достижения в учебе, спорте, благодаря интересным хобби. Бывают и другие причины - но в любом случае с ребенком нужно проводить больше времени и выстраивать доверительные отношения, чтобы попытка в чем-то его убедить не превратилась в протест с его стороны.

Нужно менять не внешние факторы (доступность вейпа, или электронных сигарет), а внутреннее состояние подростка: разговаривать с ним, работать над его самооценкой.

Составитель педагог-психолог Бутрина К.А.