

ИНТЕРЕСНЫЙ МАТЕРИАЛ



# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ У РЕБЕНКА ВЕЙП?

РЕКОМЕНДАЦИИ  
РОДИТЕЛЯМ

ССЫЛКА НА НАШУ  
ГРУППУ В TELEGRAM



ССЫЛКА  
НА НАШ САЙТ



## ВЛИЯНИЕ ВЕЙПОВ НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКА:

1. Затруднение дыхания, возникновение затяжного кашля и одышки
2. Регулярное учащение сердцебиения, сердечные заболевания
3. Ухудшение функционирования щитовидной железы
4. Угнетение центральной нервной системы и деятельности головного мозга
5. Низкая выносливость

## ВЛИЯНИЕ ВЕЙПОВ НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКА:

6. Ухудшение памяти
7. Постепенное снижение слуха и зрения
8. Проблемы с кожей
9. Риск развития бесплодия в будущем
10. Риск развития онкологических заболеваний

# 1. САМОЕ ГЛАВНОЕ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ У РЕБЕНКА ВЕЙПА – УСПОКОИТЬСЯ

Если вы сразу начнете кричать, возмущаться или критиковать, то ничего, кроме «Это не мое», «Наверное, Петя забыл», вы не услышите

## 2. ПРОДУМАЙТЕ ПЛАН БЕСЕДЫ

Определитесь, чего вы хотите добиться:  
покаяния и обещаний, что это больше  
не повторится, или конструктивного обсуждения  
ситуации с совместным поиском решений

### 3. СПОКОЙНО СООБЩИТЕ РЕБЕНКУ О ТОМ, ЧТО В ЕГО КОМНАТЕ БЫЛ НАЙДЕН ВЕЙП

Проясните чувства ребенка: он горд своим поступком, потому что делает что-то запрещенное и «взрослое» или же испытывает чувство вины и страха? Исходя из этого вы и будете выстраивать дальнейший диалог

## 4. ОБЪЯСНИТЕ РЕБЕНКУ, ЧТО НИЧЕГО СТРАШНОГО НЕ СЛУЧИЛОСЬ

В подростковом возрасте совершенно нормально пробовать новое, чтобы отделиться от родителей и проявить свое «Я»

## 5. ПОСТАРАЙТЕСЬ ВЫЯСНИТЬ, ОТКУДА ВЗЯЛСЯ ВЕЙП

Аккуратно спросите об этом и узнайте, что подвигло ребенка на его приобретение: любопытство, «покурил за компанию с ребятами», захотелось казаться взрослым. Обсудите альтернативные способы удовлетворения потребности в любопытстве или приобретения статуса в компании



## 6. ОБСУДИТЕ ВОЗМОЖНУЮ ПОДДЕРЖКУ С ВАШЕЙ СТОРОНЫ

Если подросток пытается казаться взрослым за счет курения и гордится своей «независимостью», поищите вместе менее вредные для здоровья способы повысить его самооценку. Наилучший способ – это стать успешным в каком-то деле, которым увлечен ребенок: спорт, творчество и т.п.

Поищите вместе в Интернете, чем вредно курение вейпа, и обсудите возможные последствия

## 7. РАЗРАБОТАЙТЕ ПЛАН ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

Если выяснилось, что подросток курит регулярно, предложите ему поддержку в отказе от курения. Разработайте вместе план, визуализируйте успехи: отмечайте в календаре дни, когда подросток не курил вейп, и хвалите его за это.