

Что делать, если подросток курит вейп?

*Практическое руководство для
родителей: как помочь, не разрушив
доверие*

Первая реакция — это нормально

Ваши чувства важны, но управление ими — ключ к успеху

Естественные реакции при обнаружении:

- Шок, страх, гнев, чувство вины («Где я упустил?»)

Главное правило:

Не поддавайтесь первому импульсу кричать, угрожать, наказывать
Это загонит проблему вглубь и разрушит доверие

Ваша цель: не выплеснуть эмоции, а решить проблему
КОНСТРУКТИВНО



Почему подростки начинают вейпить?

Причина	Что стоит за этим
Давление среды	«Все пробуют, не хочу быть белой вороной»
Любопытство	Интерес к «запретному плоду»
Стресс и тревога	Вейп как «быстрый способ расслабиться»
Иллюзия безопасности	Миф: «Это просто ароматный пар»
Протест и взросление	Желание казаться старше, независимее

© **Важно:** Редко бывает «просто так» — за привычкой стоит потребность

Шаг 1 — Возьмите паузу

Не подходите к ребёнку на пике эмоций:

Сделайте глубокий вдох

Дайте себе время остыть (час, день)

Сформулируйте цель разговора: *«Я хочу помочь, а не наказать»*

Подготовьте факты, а не эмоции

Правильный настрой:

«Моя задача — понять и поддержать, а не осудить»



Шаг 2 – Начните разговор правильно

Как говорить, чтобы вас услышали:

- **Начинайте с беспокойства, а не обвинений**
- **Говорите о своих чувствах:**

«Я очень волнуюсь за тебя, когда вижу это»
«Мне страшно от мысли, что ты можешь навредить здоровью»

- **Задавайте открытые вопросы:**

- ✓ «Что тебя привлекает в вейпе?»
- ✓ «Как давно ты попробовал?»
- ✓ «Ребята в компании тоже парят?»

- **Слушайте без перебиваний и осуждения**

Цель: понять мотив, а не вынести приговор!



Шаг 3 – Предоставьте факты, а не «страшилки»

Подростки верят данным, а не запугиванию

Подготовьте чёткую информацию:

Факт	Объяснение для подростка
✿ Никотин – нейротоксин	Влияет на память, концентрацию, развитие мозга до 25 лет
✿ «Без никотина» ≠ безопасно	Многие жидкости содержат никотин, даже если не указано
✿ Ароматизаторы при нагреве	Превращаются в канцерогены; риск «попкорновых лёгких»
✿ Риск взрыва устройства	При перегреве или неправильной зарядке – реальные травмы
✿ Финансовая ловушка	Вы платите за то, чтобы вас посадили на зависимость

© **Подача:** спокойно, по делу, с ссылками на источники

Шаг 4 — Установите правила и обсудите последствия

Твёрдость + уважение = эффективные границы

Чётко обозначьте позицию:

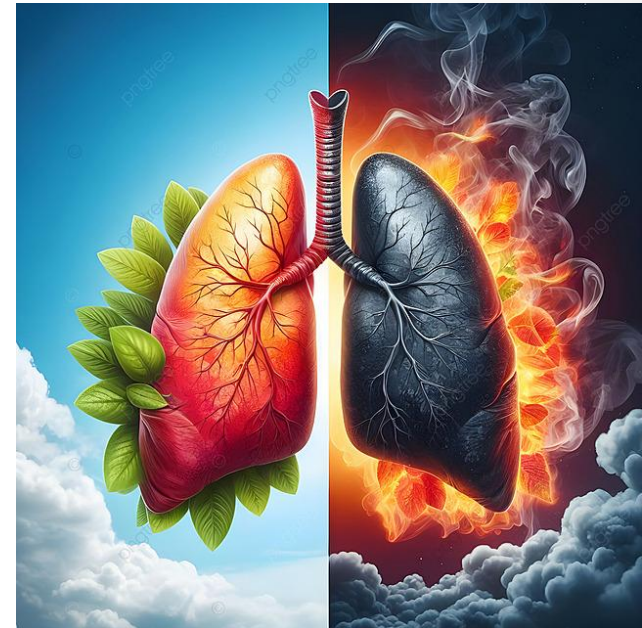
- «В нашем доме это не допускается, потому что мы заботимся о здоровье каждого»

Обсудите последствия:

- Финансовые: «Ты тратишь деньги на зависимость»
- Здоровье: «Это влияет на спорт, учёбу, внешность»
- Доверие: «Скрывать — значит терять мою поддержку»

Избегайте ультиматумов, разрушающих отношения:

- «Или вейп, или я!»
- «Давай вместе найдём выход»



Шаг 5 – Предложите помощь и альтернативу

Решение проблемы, а не борьба с симптомом

Спросите напрямую:

«Тебе нужна помощь, чтобы остановиться?»

Предложите альтернативы в зависимости от причины:

Если причина...	Предложите...
Стресс, тревога	Спорт, хобби, дыхательные практики, консультация психолога
Давление сверстников	Техники отказа, ролевые игры, укрепление самооценки
Любопытство	Интересные занятия, новые впечатления, безопасный эксперимент
Желание «быть взрослым»	Ответственные поручения, право голоса в семье, наставничество

Предложите вместе избавиться от устройства — без давления, с поддержкой

Чего делать НЕЛЬЗЯ?

Ошибки, которые усугубляют проблему:

- **Кричать, оскорблять, читать морали** → Вызывает протест, замыкание, потерю доверия
- **Обыскивать комнату и личные вещи** → Тотальное разрушение границ и доверия
- **Запрещать общение с «плохой» компанией ультимативно** → Подросток найдёт способ; лучше мягко обсуждать и расширять круг общения через секции
- **Игнорировать проблему в надежде «сам перерастёт»** → Зависимость укрепляется; чем раньше вмешаться, тем легче помочь



Как распознать признаки вейпинга?

На что обратить внимание:

☐ Поведенческие признаки:

- Новые сленговые слова: «вейп», «под», «жижа», «мод»
- Раздражительность, перепады настроения
- Снижение успеваемости, концентрации

☐ Физические признаки:

- Постоянный кашель без простуды
- Повышенная жажда, сухость во рту
- Сладковатый/фруктовый запах от одежды, волос

☐ Предметные признаки:

- Неизвестные USB-устройства, «ручки», «брелоки»
- Новые зарядки, не похожие на телефонные
- Покупки в интернете с непонятным назначением



Когда нужна помощь специалиста?

Не бойтесь обращаться за поддержкой

Обратитесь к профессионалу, если:

- Подросток не может отказаться от вейпа самостоятельно
- Появились признаки зависимости или ухудшение здоровья
- Диалоги не приносят результата, конфликт нарастает

Кто может помочь:

Детский психолог / психотерапевт

Врач-нарколог (консультация, не «постановка на учёт»)

Школьный психолог, куратор

☐ **Горячие линии в России:**

- Помощь в отказе от курения: **8-800-200-0-200**
- Телефон доверия для подростков: **8-800-2000-122**



Профилактика — лучшая стратегия

Как снизить риск до того, как проблема возникнет:

□ **Дома:**

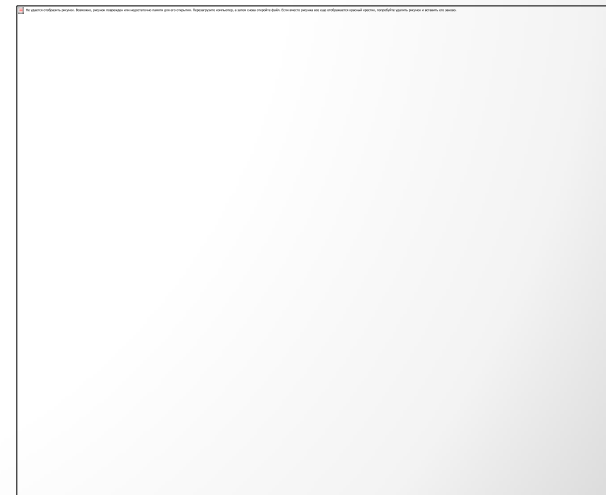
- Открытые разговоры о здоровье, зависимостях, давлении сверстников
- Личный пример: не курите/не вейпите сами
- Поддержка интересов, хобби, спорта

Коммуникация:

- Создайте атмосферу, где ребёнок может говорить о сложном без страха
- Обсуждайте рекламу, мифы, манипуляции в соцсетях
- Хвалите за осознанный выбор, а не только за успехи

Доверие:

- Уважайте границы, но оставайтесь доступными
- Помните: ваша роль — не контролёр, а наставник



Заключение

Вы не одни — и выход есть

- Вейпинг — проблема, а не приговор
- Доверительный диалог эффективнее запретов
- Поддержка и факты помогают подростку сделать осознанный выбор
- Зависимость можно преодолеть — особенно при раннем вмешательстве

Ваша любовь + терпение + знания = шанс на здоровое будущее

