

ЕСЛИ ПОДРОСТОК КУРИТ «ВЭЙПИТ» «ПАРИТ»

12+



Чего делать не стоит?

Кричать на подростка, оскорблять, критиковать, унижать

Применять силовые методы (телесные наказания, силой отнимать электронное устройство)

Читать нотации, проводить долгие беседы

Запрещать общаться с друзьями

Запрещать выходить гулять

Обижаться, устраивать бойкот

Что делать?

Сдержанным, уверенным тоном выразите свои чувства и переживания («Я очень расстроен(а), переживаю, волнуюсь за тебя, за твоё здоровье»). Соблюдайте равенство позиций.

Разберитесь в ситуации. Важно понять, что стало причиной вредной привычки. Задайте подростку вопрос о том, что сейчас делать с электронным устройством? («А ведь на эти деньги можно купить новую кофту или футболку»).

Совместно проанализируйте сложившуюся ситуацию. Подкрепляйте слова личным примером. Дайте подростку ссылки на статьи и видео с информацией о вреде курения/вейпинга. Спросите, как сам подросток относится к курению/вейпингу.

Знайте тех, с кем общается подросток. Уточните, курят/вейпят ли в его компании, и как изменится отношение друзей, если он откажется и не будет курить/вейпить? Подчеркните, что курение/вейпинг не влияет на отношения, на статус и «взрослость», а курение «за компанию» ничего никому не доказывает. Помогите подростку повысить его самооценку доступными способами.

Организируйте подростку досуг, увлеките интересными занятиями, прививайте полезные привычки, проводите больше времени вместе, интересуйтесь увлечениями подростка.

Сохраняйте общение, окажите поддержку, дайте понять, что вы хотите помочь, научитесь договариваться.



Рекомендуется обратиться за консультацией к врачу-педиатру, врачу-наркологу, психологу