

Как можно узнать, что ребенок — вейпер?

Вы уже знаете, что **вейп** — это электронная сигарета. А тот, кто ее курит — **вейпер**. А что насчет других непонятных слов? Приведем небольшой тезаурус **вейпинга**:

Вейпить и парить — процесс курения.

Жижка, жижа, жижица — жидкость, которую направляют в вейп.

Аккумулятор — элемент питания не одноразовых электронных сигарет.

Атом, атомайзер — испарительная система любой электронной сигареты, обобщенное название верхней части любого модульного вейп-устройства.

Дрипка, RDA — атомайзер для жидкости.

Билд, намотка — название спиралей.

Боксмод — тип батарейного блока любой прямоугольной формы.

Вакс — полировальная паста для чистки.

Вариватт — режим работы электронной сигареты.

Гарик, гарри, драйхит — возникающий вкус гари.

Многие другие слова вейперов (лакмусовая бумажка для внимательных родителей):

Бостон, бак, боттом-фидер, свонк, генезис, глицерин, ВГ, глици, глициха, горилла, дека, база, Дрип-тип, дрип-топ, кафф-кэп, егошка, испаритель, coilhead, койлхэд, испарек, койл, кантал, клон, клиромайзер, коннектор, КЗ, мехмод, микрокз, мод, нихром, нулевка, обдув, обслугка, ом, оригинал, ориг, оринг, основа, пин, послед, пропиленгликоль, ПГ, слив, рукав, синглмех, сетка, сетап, связка, сквонк, стак, твисткэп, топкэп, трубомод, ТХ, хайвольт, хлопок, юбка, 510й, 810й, 18650, 26650, DNA, Li-Po, passthrough, бакодрипка, RDTA, SX, CX

У детей начались летние каникулы. Они проводят много времени на улице с друзьями. Следуя современным трендам, они могут начать использовать электронные сигареты. Как можно узнать, что ребенок — **вейпер**?

Вы — современный родитель. Активно следите за тем, что происходит в молодежной жизни. Смотрите, что ваш ребенок лайкает в соцсетях, о чем шутит с друзьями, вникаете в их сленг, смеетесь над подписями к картинкам, которые дети отмечают в своих аккаунтах. Но в какой-то прекрасный день под одной из таких картинок Вы находи-

те комментарии, от которых улыбка на вашем лице в миг исчезает. Из них становится ясно, что ребенок интересуется вейперами. И причем, он в этой теме как рыба в воде. Вы сразу вспоминаете непонятные для вас словосочетания: «аккумулятор 18650 лучше USB-шника», «жижа на 0,8 рулит», «го парить» и так далее. Возможно, вы думали, что речь о компьютерных комплектующих или играх.

✓ Кроме непонятных слов нужно обратить внимание на одежду. Если при стирке одежды, вы стали замечать странные жирные пятна, то обязательно проверьте их на запах. Если они пахнут чем-то, что не оставляет жирные пятна, например, пятно пахнет чаем с бергамотом или просто табаком, стоит задуматься. Ведь такие пятна могут оставаться, неаккуратно пролитые, капли от жидкости для заправки электронных сигарет.

✓ Странный запах в комнате и от ребенка. Ассортимент жидкостей для электронных сигарет очень многообразен. Для многих будет удивлением, но жидкости могут издавать запах не только табака и фруктов, но и выпечки, чая, алкоголя или кондитерских изделий.

✓ Обратите внимание на окна. Основной жидкостью для заправки электронных сигарет является глицерин, который во время испарения превращается в густой пар. Пар оседает на более холодной твердой поверхности при столкновении. Таким образом на стекле появится жирная пленка, которая останется там на долгое время.

✓ На зарядке постоянно огромные аккумуляторы. А техника, которая может использовать такие батарейки, отсутствует.

✓ Ваш ребенок стал меньше кушать? Ароматизаторы со вкусом кондитерских изделий или фруктов перебивают аппетит.

✓ Не всегда ребенок парит дома. Ему могут предлагать друзья или просить сам. Большинство детей считают электронные сигареты безвредными. Пользуясь этим, вы можете поговорить с ним. Диалог должен быть спокойным и не вызывать подозрений. Можно сначала узнать об окружении ребенка. Например, парят ли его друзья, знакомые. Узнать его мнение об электронных сигаретах. Если ребенок не будет чувствовать угрозу в вашем диалоге с ним, то он открыто и спокойно расскажет вам обо всем.

Если все ваши усилия не оправдались, и вы уверены в том, что ребенок парит (курит), то...

Что делать, если вы узнали, что ваш ребёнок парит (курит)?

1. **Успокойтесь**, посчитайте до 10, посчитайте овечек, помедитируйте – сделайте всё, что угодно, только не кричите, не угрожайте, не применяйте физическую силу. Помните: в состоянии крайнего эмоционального возбуждения можно сказать или сделать то, о чём вы непременно потом пожалеете. Когда эмоции улягутся, подумайте о том, какую беду, проблему «закуривает» ваш ребенок. Ведь то, что он курит (парит), УЖЕ значит, что эта проблема есть.

2. Вспомните, **как вы сами справляетесь с проблемами**. Заедаете, запиваете, забалтываете, замалчиваете? После этой рефлексии начните разговор с ребенком не о его проблеме, а о своей, наличие которой вы: а) признаете; б) глушите вредной привычкой.

Пример: «Сын, когда я хочу сказать другим людям, что мне не нравится, как они поступают, мне это трудно. Вот вчера на работе составляли график отпусков, я хотела август, а мне достался май. И одна коллега прямо выхватила его у меня из-под носа. А я ничего не ответила. Не захотела ссориться, что ли. Хотя я была права, у меня и в прошлом году отпуск был в плохое время, а у нее и в прошлом – в хорошее. И вот из-за того, что я не смогла отстоять свое мнение, я взяла и съела целую коробку конфет. То есть не поговорила с этой дамой, а тупо наелась конфет. Как бы я хотела научиться решать сам вопрос, а не лопать вместо этого! Что посоветуешь? Ты как делаешь?» Выслушиваем его ответы, и всё. Для первого дня этого достаточно.

3. Через пару дней, вне всякой связи с первым разговором, можно **рассказать свою историю про курение**. Про первый раз. Если нет своей – папину, другого родственника, знакомого. Только честно и без нравоучений. Почти у каждого из нас была такая, чего уж там.

Пример: «Было мне 13 лет. Ехали мы в поезде на соревнования. Ребята часто выходили в тамбур, шептались, было у них какое-то общее дело, а меня с собой не брали. Я спросила, что там, а они: “Таким правильным с нами нельзя! Сдашь еще!” Тут уж делом чести было и с ними пойти, и доказать, что я “не такая”, а своя. Оказалось, речь

о сигаретах. Многие их пробуют, спортсмены не исключение. Покурили. Рвало меня знатно в плацкартном сортире. И не только меня. Только всем хватило впечатлений надолго, а мне – нет. Я ведь запомнила – “курить – это быть своей”, мне не хватало признания в команде, и поэтому пробовала ещё и ещё. Хотя тошнило меня ещё не раз – организм сопротивлялся такому насилию.

Вот тут я спросила своего ребенка: «Как думаешь, была в моих мыслях логика?» – и даже выслушала его ответ. А потом дала свой: «Я потом поняла, что не во всех делах надо быть своей, какие-то пропустить можно. У многих же людей получалось, я видела. Чувством юмора, умением предложить интересно провести время, увлечь своим хобби, которое не как у всех. Но это понимание потом было, а тогда я втянулась. И знаешь, как долго и дорого потом пришлось бросать? Я все время хотела вернуться в тот день в поезде и не закурить второй раз после того, как обнимала унитаз! Сейчас среди моих курящих знакомых нет таких, чтобы радовались тому, что курят».

4. Личный пример. Попробуйте сами перестать есть сладкое, не пить много кофе, не сидеть в Интернете – на выбор, заодно понять, как это непросто и оценить свои возможности. И только после этого начинать договариваться с ребенком побеждать зависимость. Не мы вместе – его, а каждый – свою.

В процессе – не навязываться, не спешить, не давить, **давать ребёнку право на ошибку**, рассказывать о возможных трудностях и не ждать от него ни быстрых результатов, ни грома аплодисментов за свой героизм. Просто наблюдать и выполнять свою часть договора. Долго. Например, всегда. Даже если он не бросит сразу (вдруг сильно втянулся) – в глубине души зауважает родителя, который смог. И это в итоге никогда не лишнее.

5. В рамках совета «дать право на ошибку» и «рассказать о возможных трудностях», если вы видите, что вашему ребенку сложно преодолеть себя, можете между прочим сказать что-то наподобие:

“Представляешь, три недели не ела сладкого, а сегодня сорвалась, не удержалась. ДР был, не хотела людей обидеть, не отказалась. Они через два часа забыли бы, отказалась я или съела, это ж не их толстый живот будет до

колен скоро доставать, а мой! А у кого уже достаёт, тем хочется, чтобы таких, как они, больше было, на их фоне затеряться легче. А я теперь обнулила результат, и мне заново начинать! **Ну, ничего, каждый может сорваться. Не тот крут, кто не падает, а тот, кто упал и смог подняться”.**

6. Резюмируя вышесказанное, советуем мамам и папам провести первые два разговора заранее, пока ребёнок ещё не курит и даже не собирается. Или пока не пойман. Не в смысле: «Тааак, а теперь поговорим о сигаретах!», а между прочим, когда все в духе, и есть от какой темы плавно перейти. А ещё, неважно до или после возникновения подобной проблемы, хорошо бы (пусть на время) поместить ребёнка в такую среду и в такие обстоятельства, где будут наглядные примеры нормальных, конструктивных способов завоевания авторитета и выхода из кризисных ситуаций. И самое главное: почаще задумываться о том, являетесь ли вы для ребенка положительным примером.

Мнение врача-педиатра:

«Вейп или электронная сигарета — это же, по сути, ингалятор, устроен по принципу небулайзера. Например, если у ребенка насморк и он курит вейп — вполне может докуриться до **гайморита**. А если человек здоров, то разогретый пар, постоянно доставляемый в нижние дыхательные пути, разжижает слизистую, вызывает усиленное кровообращение, то есть готовит **хорошую почву для проникновения бактерий и инфекций**. Кроме того, смеси для электронных сигарет содержат глицерин, пропиленгликоль, отдушки. Все это проникает не только в ротовую полость и гортань, но и в бронхи. В США уже есть данные о том, что даже безникотиновые смеси для вейпа провоцируют так называемые **«попкорновые легкие»**. Это такой обширный бронхит, который возникает на фоне того, что вещества, вдыхаемые вместе с паром, частично забивают воздухопроводящие пути в легких. Кроме того, постоянное воздействие влажного пара — **серьезная нагрузка на сердечно-сосудистую систему ребенка**. Также в США уже есть исследования, которые связывают болезни сердца и вейп. И даже обычный домашний небулайзер строго противопоказан людям с заболеванием сердца».

МОУ «Тавровская средняя общеобразовательная школа им. А.Г. Ачкасова»

#ВЕЙПДЕТЯМНЕ-ИГРУШКА или Родителям о парении



Подготовила:
педагог-психолог
Романенко А.В.

