**ПАМЯТКА**

**КАК ПОГОВОРИТЬ С ПОДРОСТКОМ О КУРЕНИИ ВЕЙПОВ**

***Вейпинг****(от английского «vaping» – парение) – процесс курения электронной сигареты или других подобных устройств посредством вдыхания пара.*

**Как подготовится к беседе с подростком и с чего начать?**

* Перед разговором изучите информацию об электронных сигаретах и подготовьте аргументы.
* Будьте терпеливы, готовы выслушать и построить полноценный диалог.
* Начните с вопросов. Расспросите подростка, как давно он попробовал вейп, как часто курит, в каких ситуациях ему этого хочется. Вам станут понятны причины и мотивы поступка, а подросток поймет, что вы не настроены на нравоучения.
* Спокойно озвучьте свою позицию, но не старайтесь вызвать у подростка чувство стыда.

**Вместо эмоций – только факты, в которых вы уверены.**

* Фраза «нельзя курить» неубедительна. Лучше разобраться, в чем реальный вред новомодной привычки.
* Не сравнивайте табачные изделия по степени вредности. Они все несут риск зависимости, ущерб здоровью и качеству жизни.
* Избегайте цифр, свидетельствующих о том, сколько молодых людей употребляют табачные изделия, и любых упоминаний, что это кто-то считает «крутым».
* Не используйте упоминание курения в контексте других рискованных форм поведения, которые нравятся молодежи. Так, например, фраза «Когда ты куришь, ты играешь в рулетку со своим здоровьем» может вызвать реакцию, противоположную ожидаемой.

**Вместо запретов и наказаний – ищем варианты альтернативного поведения.**

* Не лишайте подростка карманных денег. Это вызовет лишь сопротивление. А смекалка подскажет, как заработать.
* Подберите подростку кружки и секции или поддержите имеющиеся у него увлечения. Уделяйте больше времени семейному досугу.
* Можно в качестве воспитательной меры найти подростку подработку. Времени курить не будет, а возможность купить что-то полезное на собственные деньги порадует.

Безусловно, с подростком необходимо говорить о том, что курение в любом формате – путь к зависимости и урон здоровью, в том числе интеллекту и качеству дальнейшей жизни, и в вашей семье или учебном заведении это недопустимо.