**Вопрос - У дочери (15 лет) я обнаружила в кармане ее куртки электронную сигарету. Девочка воспитанная, отличница. Как поговорить с дочерью об этом и не предать ее доверия?**

**Ответ педагог-психолога Руденко Ольги Васильевны:** **Как поговорить с подростком о вейпах и не предать его доверия?**

К сожалению, по статистике многие дети пробуют курить уже в 13-летнем возрасте. А с появлением в продаже электронных сигарет этот возраст может быть еще ниже.

Почему подростки начинают курить?

* Кто-то пробует из любопытства, которое затем может перерасти в привычку.
* Кто-то берет сигарету, движимый желанием самоутвердиться среди сверстников, доказать свою взрослость и независимость.
* Иногда курение – жест принадлежности к компании, и ребенок просто не хочет показаться изгоем.
* В некоторых случаях курение может стать ответом ребенка на чрезмерный контроль и запреты со стороны родителей. Ребенок начинает курить как будто назло – он бунтует против семейных установок, не зная, как по-другому доказать свою самостоятельность.

Итак, вы узнали о том, что ваш ребенок курит. Чего в данной ситуации делать **категорически нельзя**:

* Кричать и ругаться. Скандал вызовет у ребенка лишь обратную агрессию.
* Наказывать и манипулировать. Запреты легко можно обойти, а доверительным отношениям они явно не пойдут на пользу.
* Игнорировать ситуацию.

**Важно сделать:**

* Задача родителей — установить с ребенком контакт. Поговорить по душам. Скорее всего, потребуется плотное многочасовое общение для создания пространства уважения и доверия, чтобы слова отца или матери не пролетали мимо ушей. Спокойно, без критики сообщите ребенку, что вы знаете о его привычке. Честно расскажите о чувствах, которые вы испытываете по этому поводу (злость, недоумение, обида).
* Разговоры по душам помогут выяснить, чего на самом деле хочет подросток, чего ему не хватает, какие потребности у него не удовлетворены. И подумать, как можно посодействовать ребенку в получении желаемого.
* Не запугивайте ребенка. Мотивация, основанная на страхе – одна из самых неустойчивых. Лучше расскажите о том, что курение – причина проблем с кожей, прыщей, желтизны зубов, плохого запаха изо рта. Это весомый довод для подростков, которые уделяют большое внимание своей внешности.
* Обязательно выясните истинную мотивацию ребенка. Он курит из любопытства или чтобы казаться «круче»? Объясните, что самореализация через вредные привычки – это по меньшей мере глупо. Гораздо важнее заявлять о себе через реальные достижения, например, спортивные успехи или интересное хобби.
* Если дело в плохой компании, не стоит резко запрещать ребенку общаться с его друзьями. Лучше сконцентрируйтесь на личности ребенка, его самооценке и самореализации. Предложите записаться в спортивную секцию, на танцы или языковые курсы. Говорите о его сильных сторонах, устраивайте совместный досуг – ходите в музеи, театры, на экскурсии по городу. Развиваясь разносторонне, ребенок сам «перерастет» плохую компанию, где признаком крутости является наличие вредных привычек.
* Проанализируйте микроклимат в семье. Если ребенок живет в атмосфере конфликта, неудивительно, что он выражает протест и снимает стресс курением. Пересмотрите свои отношения с ребенком, попробуйте установить более тесный, доверительный контакт. Возможно, потребность прятаться по углам с сигаретой пропадет сама собой.
* Проанализируйте собственное отношение к курению. Глупо рассказывать детям о смертельном вреде сигарет, будучи курильщиком. Только вы и никто другой можете стать лучшим примером для подражания, окончательно распрощавшись с этой вредной привычкой. Если бросить курить не получается, постарайтесь хотя бы не курить на глазах у детей. Как говорится, дурной пример заразителен.
* Поговорить о последствиях. Разговаривая о последствиях и рисках, не пугайте свою дочь раком легких в 60 лет, а расскажите о вполне реальных опасностях: аллергической реакции, индивидуальной непереносимости, передозировке. А ещё в обязательном порядке о том, что делать, если эти опасные последствия наступили: вызвать скорую, позвать взрослых. О том, что нельзя скрывать недомогание и терпеть, нельзя оставлять человека, которому плохо, одного.
* Надо не ужаса нагнать, а спокойно рассказать, что бывает с девочками и мальчиками, вдыхающими непроверенную несертифицированную гадость. Производителей вейпа ведь никто особо не контролирует: что напихали – то и курите. Нужно развивать у ребенка разумную осторожность.

Подросткам часто не хватает ощущения свободы и независимости, потому что за них многое решают взрослые. По своему усмотрению. Стоит научить ребенка формулировать свои желания, искать подходящую для них форму реализации и идти на контакт с родителями.