



Вейпінг: поради батькам щодо розмови з дітьми

Моя дитина курить електронні сигарети – як про це поговорити?

Розмова про вейпи може бути складною, але також є можливістю дізнатися більше про свою дитину та її погляди. Цей посібник допоможе вам порушити цю тему та підтримати дитину з розумінням. Важливо слухати, разом обмінюватися думками та надавати інформацію.

Ваша дитина не курить електронні сигарети? Підтримайте її і все одно поговоріть на цю тему. Ваша дитина курить електронні сигарети? Регулярно шукайте можливості для розмови.

- З'ясуйте причини, що спонукають дитину до вейпінгу: як вона почувається? Чому вона вейпує? Що їй потрібно, щоб впоратися зі стресом і напругою?
- Продемонструйте чітку позицію («Я не хочу, щоб ти вейпував»), встановіть чіткі правила і заохочуйте дитину кинути цю звичку.

Dos	Don'ts
<ul style="list-style-type: none">✓ Будьте відкриті і задавайте питання.✓ Слухайте, не оцінюючи відразу.✓ Залишайтеся спокійними, навіть якщо ви стурбовані.✓ Запитайте дитину про причини.✓ Поділіться інформацією, не повчаючи.✓ Розмова може відбуватися в кілька етапів, виберіть відповідний час.	<ul style="list-style-type: none">✗ Не починайте розмову з обвинувачень або заборон.✗ Не тисніть на людину і не викликайте почуття провини.✗ Уникайте шокуючих зображень або жахливих історій.✗ Не ведіть монолог – зробіть розмову діалогом.

Поради щодо ведення бесіди

1. Почніть розмову – без тиску

Підніміть цю тему в повсякденних ситуаціях. Наприклад, на основі конкретної ситуації, зображення або сцени з фільму, в якій хтось курить електронну сигарету.

Почніть розмову з власної цікавості.

- «Я чув, що вейпи зараз популярні серед молоді. Як це виглядає у твоєму колі друзів або в школі?»
- «Ти знаєш багато тих, хто вейпує? Що ти про це думаєш?»

2. Слухати і розуміти

Спробуйте з'ясувати, що хвилює вашу дитину. Запитайте її. Говоріть про почуття і сприймайте їх серйозно. Слухайте, не оцінюючи. Шукайте рішення разом.

- «Тобі важко не приєднуватися, коли інші палять електронні сигарети?»
- «З якої причини ти палиш електронні сигарети?»
- «Чи є інші способи, як ти можеш впоратися зі стресом / втомою / сумом? Наприклад, за допомогою спорту або музики?»

3. Говорити про факти

Говоріть об'єктивно про склад та ризики для здоров'я – без жахливих сценаріїв, спростовуйте хибні припущення. Говоріть про переваги відмови від *вживання* електронних сигарет.

Помилкові припущення

- Вейпінг не є небезпечним.
- Вейпінг є модним.
- Тільки ті, хто вейпує щодня, стають залежними.

Реальність

- Не існує обов'язкової декларації для вейпів. Невідомо, які речовини вони містять – часто це багато невідомих хімічних речовин, металів і велика кількість нікотину.
- Куріння вейпів не є «нормальним». Виробники своєю маркетинговою політикою, привабливим дизайном та різноманітністю смаків цілеспрямовано орієнтуються на підлітків.
- Вейпи часто містять велику кількість та/або синтетичний нікотин, який дуже швидко викликає залежність – навіть при нерегулярному вживанні.
- Куріння вейпів не допомагає при стресі чи втомі, не дає відчуття безпеки та не сприяє формуванню групової приналежності.

- «Я читав, що вейп може містити стільки нікотину, скільки 45 сигарет – ти знав про це?»
- «Практично немає правил щодо того, що може міститися в рідині – що ти про це думаєш?»
- «Що для тебе важливо в плані здоров'я та тіла?»
- «Я турбуюся про вплив на здоров'я, особливо тому, що твій організм ще розвивається. А ти що про це думаєш?»
- «Ті, хто не курить вейпи, не мають неприємного запаху з рота і мають чистішу шкіру».

4. Пропонувати підтримку

Дайте зрозуміти, що ваша дитина може довіряти вам. Уникайте звинувачень і пропонуйте підтримку.

- «Якщо ти відчуваєш тиск – скажи мені. Ми разом розберемося».
- «Якщо ти не знаєш, що робити, або не впевнений – що тобі допоможе?»

Факти та інформація

Більше інформації та фактів про вейпінг ви знайдете на bernergesundheits.ch/vapes.

Gemeinsam für mehr Gesundheit

Unsere Angebote sind so individuell wie die Menschen, die sie in Anspruch nehmen. Unsere Kernaufgaben sind Gesundheitsförderung, Prävention, Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und -therapie. Wir erbringen unsere massgeschneiderten Dienstleistungen überall in Ihrer Nähe – vertraulich und kompetent.

www.bernergesundheits.ch

Im Auftrag von:



Kanton Bern
Canton de Berne