

Как отучить ребенка от электронной сигареты

Предлагаем вашему вниманию последовательные шаги и нюансы решения проблемы:

1. Прежде всего, нужно определить глубину задачи. Если жидкость для курения без никотина (на этикетке обозначение «0»), явление исключительно психологическое. Скорее всего, интересен сам процесс, а не остальные эффекты от курения. Если же в углу этикетки есть цифры «1,1» или «0,5») — смесь содержит указанное количество алкалоида.

Замещение вредной привычки занимает около месяца. Освобождение от химической зависимости занимает в среднем 6 — 8 недель. Надо подкреплять действия личным примером, показывать ребенку пользу жизни без курения, повысить авторитет родителей перед подростком.

2. При этом следует помнить ряд правил. Первое: карманные деньги — святое, лишать их не стоит. Второе: переезд бесполезен. Можно отправиться в короткий поход, но только если чадо получает удовольствие от путешествия. Главное, отказ от привычки вызывает невроз, тем более сильный, чем выше содержание никотина в жидкости для курения. И с причинами явления нужно бороться системно.
3. С компанией курильщиков интересно лишь такому же подростку — ищущему себя и не имеющему серьезных достижений. Выход: поддержать и максимально развить другие интересы чада. Даже если Вы прочтете ему карьеру госслужащего, а ребенок упорно занимается изящной словесностью. На выбранном им поприще достижения будут существеннее.
4. Покажите, что сами разбираетесь в хобби ребенка на серьезном уровне, помогите «подтянуть» слабые места. В первые недели курить ребенку будет просто некогда, а потом само желание пропадет.
5. Снижение самооценки исправляется подработкой. Посмотрите, где в округе сын или дочь может заработать. Непаханное поле для реализации подростков — сайты фриланса. Безусловно, там огромная конкуренция, нужно показать навыки и достижения. Но во взрослой жизни развиваться придется постоянно, иначе — деградация. Если понадобится научиться профессии, тем лучше. Возрастает умственная нагрузка, появляются новые интересы и возможность самостоятельно почувствовать все «прелести» курения.
6. Безусловно, подростку до боли обидно работать, пока сверстники гуляют и пускаются во все тяжкие. Утешением станет возможность купить на кровно заработанные, что пожелает, но в разумных пределах. Курить чаду больше не захочется: проверено.
7. Выход из стресса для подростков — огромная проблема. Детские механизмы регуляции уже неприемлемы, взрослые еще не созданы или не работают в полную силу. Доставшиеся же нам от доисторических предков — физическая активность, плотная трапеза или солнечная ванна — далеко не всегда доступны.
8. Приемлемые способы разрешения стрессовых ситуаций нужно не просто показать. Следует научить ими пользоваться. А для этого и взрослым важно применять их в семье и на работе.
9. Одним из наиболее сложных этапов остается выработка иммунитета к рекламе табачных изделий и электронных сигарет. Производители хорошо знают особенности психики подростков и «кнопки», на которых можно «играть». Способ только один: настолько погрузить чадо в деятельность, чтобы она стала разновидностью творчества. Тогда появится понимание нужного.