**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ДЕТСКИЙ САД № 192»**

**Консультация для педагогов**

**«Вейпы и дети»**

Подготовили и провели:

старший воспитатель

Кокорева Д.В.,

Гусева Л.А.

16 мая 2023 года

Ярославль, 2023

 Дети всегда открыты к экспериментам, не прочь почувствовать себя взрослыми и нарушить запреты. В подростковом возрасте особенно велик соблазн покурить за углом школы и не быть пойманными учителями или скрыть запах от родителей. Именно попытка обхитрить взрослых, не быть замеченными в курении побуждает их к желанию закурить. Современным детям реализовать задуманное значительно проще, ведь есть вейп - вид электронных сигарет без специфического запаха, которые снискали большую популярность у детей.

Взрослым остается искать способы объяснить вред данного увлечения, причем так, чтобы сразу достигнуть желаемого результата. Для начала стоит самому разобраться в особенностях устройства и составе жидкости для курения.

**Что такое вейп?**

* Есть разные виды электронных сигарет: электронные кальяны, pod-системы, вейп-ручки, вейпы, HQD-системы. Их использование называют «вейпингом».

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

* Вейпы бывают разных форм и размеров. У большинства есть аккумулятор, нагревательный элемент и резервуар для жидкости. Некоторые из них выглядят как обычные сигареты, сигары или трубки, другие сделаны в форме флешек, ручек ярких цветов и иных предметов повседневного обихода.
* Электронные сигареты производят аэрозоль при нагревании жидкости, которая обычно содержит ароматизаторы, никотин и другие химические вещества. Они и помогают образовывать аэрозоль. Жидкость называют «электронным соком» или «вейп-жидкостью».

**Из чего на самом деле состоит жидкость для вейпа?**

* Обычно в состав жидкости входят: глицерин; пропиленгликоль (Е1520); ароматические добавки; нитрозамин – органическое вещество, содержащее азот, которое может оказывать токсический эффект и канцерогенное действие; диэтиленгликоль – химическое соединение, которое при попадании в организм поражает почки и печень; формальдегид – ядовитое и высокотоксичное соединение, отравление которым может закончиться летальным исходом; ацетальдегид – канцероген, формирующий привыкание к курению.
* Конечно, возможны разные варианты, но все же ни один состав для «парения» нельзя назвать «безопасным» и тем более «полезным». Есть исследования, в которых по степени вреда здоровью вейпы и другие электронные сигареты стоят даже выше обычных. Кроме того, известно, что 99% из них содержат никотин в том или ином виде, например, соли никотиновой кислоты.
* Врачи утверждают, что многие ингредиенты аэрозоля для электронных сигарет наносят вред легким, часть из них воздействуют на иммунную систему, увеличивая восприимчивость к респираторным заболеваниям, а некоторые способны вызывать гастрит или язву желудка. Не стоит забывать и о зависимости от никотина, которой подвержены и обычные курильщики, и адепты «парения».

**Как подготовится к беседе с ребенком 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 школьник поймет, что вы не настроены на нравоучения.
* Спокойно озвучьте свою позицию, но не старайтесь вызвать у ребенка чувство стыда.
* Начинать беседовать о проблеме необходимо при нормальной атмосфере, без нервов, усталости и загруженности - так информация усвоится лучше.
* Не стоит переходить на личности, разговаривать в повышенном или чрезмерно научном тоне. Лучше всего в доверительной форме.

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

* Фраза «нельзя курить» неубедительна. Лучше разобраться, в чем реальный вред новомодной привычки, подготовьте конкретные факты на основе изученной информации;
* 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.
* Будьте спокойны и готовы к оспариванию темы, ведь ребенок наверняка будет пытаться оправдать модное увлечение.
* Постарайтесь сохранить формат диалога;
* Начинайте с вопросов - почему хочется покурить вейп, как давно попробовал.
* Если ребенок не был замечен за курением, задайте те же вопросы, но в отношении других детей, чтобы узнать мнение своего ребенка и вызвать доверие с его стороны;
* Озвучивайте свою позицию, не пытаясь подростка заставить стыдиться. Объясните, что вы сейчас вместе решаете проблему, а не назначаете виновных.

**Ошибки родителей при объяснении.**

 В основном представители взрослого поколения стараются убедить детей, используя шаблонные фразы или совершая необдуманные и бессмысленные поступки. Наиболее популярны следующие ошибки:

• «нельзя курить» - данная фраза не убедит подростков, поэтому лучше вместе подробно разобрать состав и понять, в чем же реальный вред новомодного гаджета;

• не стоит сравнивать никотин и вейпы - оба увлечения вредны для здоровья и жизни человека;

• избегайте фраз о том, что подростки считают курение крутым или цифры из статистики;

• не наказывайте - применяя домашний арест или другие виды наказания, вы снова делаете попытку обрести врага, но не ребенка, ответившего взаимностью;

* не лишайте ребенка карманных денег. Это вызовет лишь сопротивление и излишнюю ненависть и обиду. А смекалка подскажет, как заработать.

• не употребляйте фразы «потом спасибо скажешь» - они просто не работают.

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

Поговорили, все вроде бы нормально - что дальше? Всегда теорию стоит подкреплять делом, поэтому постарайтесь по возможности отправиться в совместное путешествие, наполненное приятными и интересными открытиями. Даже в течение недели дети могут забыть о желании курить или отличаться от одноклассников вредной привычкой.

Устройте ребенка в секцию, пробуйте разные направления, чтобы выбрать наиболее интересное для ребенка.

Чаще организовывайте семейный досуг - субботние вечерние посиделки с настольными играми или воскресное приготовление пирога на завтрак, либо лепка пельменей объединяет членов семьи.

 Возможна и подработка для подростка - раздача флаеров или выполнение другой простой работы, позволяющей отвлечься от вредного увлечения и найти другие приоритеты и выстроить правильные цели. Времени курить не будет, а возможность купить что-то полезное на собственные деньги порадует.

Разговаривать с детьми о вреде вейпа и никотина обязательно нужно - подбирайте правильные слова, будьте другом подрастающему поколению, не унижайте его за пробы курения. Помните, ваша задача помочь, а не поругать за то, что ослушался и все-таки попробовал покурить в школьном туалете или еще где-либо.

Курение в любом формате – путь к зависимости и урон здоровью, в том числе интеллекту и качеству дальнейшей жизни, и в вашей семье или школе это недопустимо.