

Осторожно: вейпинг

(история одной мамы: <http://lager-rosta.ru/veip-i-deti/>)

Краткий ликбез для простодушных родителей.

Вейп – электронная сигарета.

Вейпер – тот, кто ее курит

Вейпить и парить – процесс курения.

Жижка, жижа, жижица – жидкость, которую заправляют в вейп.

Количество никотина в жидкости выражается в мг. -0; 0,6; 0,8, 1.
Аккумулятор или микро-USB шнур – это два разных способа зарядки сего курительного прибора.

К сожалению, события не заставили себя долго ждать – вскоре детей обнаружили в школе на перемене с этим самым вейпом. Собрались за углом спортзала «группой лиц по предварительному сговору» и воспарили.

Ребенок курит «вейп». Что делать?

Я начала читать кучу литературы по этой теме. И? Советы из серии “поговорите-объясните-накажите” меня не впечатлили. Сын и так слышал от меня немало. Если бы всё было так просто: не додумалась мать рассказать о вреде курения – мальчик курит, додумалась – перестал!

Мой ребенок – вейпер. Совет специалиста:

Не найдя ответа в интернете, я отправилась к психологу, работающему с проблемными детьми. Он сразу предложил мне подумать о том, какую беду, проблему «закуривает» мой ребенок. Ведь то, что он курит, УЖЕ значит, что эта проблема есть.

После психолог спросил, как я сама справляюсь с проблемами. Заедаю, запиваю, забалтываю, замалчиваю? Я заедаю. Конфетами и тортиками.

Специалист рекомендовал мне начать разговор с ребенком не о его проблеме, а о своей. Наличие которой я: а) признаю; б) глушу вредной привычкой.

Личный пример.

Я говорила так: «Сын, когда я хочу сказать другим людям, что мне не нравится, как они поступают, мне это трудно. Вот вчера на работе составляли график отпусков, я хотела август, а мне достался май. И одна коллега прямо выхватила его у меня из-под носа. А я ничего не ответила. Не захотела ссориться, что ли. Хотя я была права, у меня и в прошлом году отпуск был в плохое время, а у нее и в прошлом – в хорошее. И вот из-за того, что я не смогла отстоять свое мнение, я взяла и съела целую коробку конфет. То есть не поговорила с этой дамой, а тупо наелась конфет. Как бы я хотела научиться решать сам вопрос, а не лопать вместо этого! Что посоветуешь? Ты как делаешь?» Выслушиваем его ответы, и всё. Для первого дня хватит.

Как вывести разговор на проблемы ребенка?

Через пару дней, вне всякой связи с первым разговором, можно рассказать свою историю про курение. Про первый раз. Если нет своей – папину, другого родственника, знакомого. Только честно и без нравоучений. У меня своя была, чего уж там. Если кому-то она может пригодиться, дарю.

МОЯ ИСТОРИЯ КУРЕНИЯ

Было мне 13 лет. Ехали мы в поезде на соревнования. Ребята часто выходили в тамбур, шептались, было у них какое-то общее дело, а меня с собой не брали. Я спросила, что там, а они: “Таким правильным с нами нельзя! Сдашь еще!” Тут уж делом чести было и с ними пойти, и доказать, что я “не такая”, а своя. Оказалось, речь о сигаретах. Многие их пробуют, спортсмены не исключение. Покурили. Рвало меня знатно в плацкартном сортире. И не только меня. Только всем хватило впечатлений надолго, а мне – нет. Я ведь запомнила – “курить – это быть своей”, мне не хватало признания в команде, и поэтому пробовала ещё и ещё. Хотя тошнило меня ещё не раз – организм сопротивлялся такому насилию.

Вот тут я спросила своего ребенка: «Как думаешь, была в моих мыслях логика?» – и даже выслушала его ответ. А потом дала свой:

«Я потом поняла, что не во всех делах надо быть своей, какие-то пропустить можно. У многих же людей получалось, я видела. Чувством юмора, умением предложить интересно провести время, увлечь своим хобби, которое не как у всех. Но это понимание потом было, а тогда я втянулась. И знаешь, как долго и дорого потом пришлось бросать? Я все время хотела вернуться в тот день в поезде и не закурить второй раз после того, как обнимала унитаз! Сейчас среди моих курящих знакомых нет таких, чтобы радовались тому, что курят».

Мы с сыном задумчиво покачали головами. Как два взрослых человека, каждый со своими проблемами.

Как заключить договор с подростком, чтобы он захотел его выполнить?

В этом я тоже последовала совету специалиста. Мне было рекомендовано для начала попробовать самой перестать есть сладкое (не пить кофе, не сидеть в Инете – на выбор), заодно понять, как это непросто и оценить свои возможности. И только после этого начинать договариваться побеждать зависимость. Не мы вместе – его, а каждый – свою.

В процессе – не навязываться, не спешить, не давить, давать ребёнку право на ошибку, рассказывать о возможных трудностях и не ждать от него ни быстрых результатов, ни грома аплодисментов за свой героизм. Просто наблюдать и выполнять свою часть договора. Долго. Например, всегда. Даже если он не бросит сразу (вдруг сильно втянулся) – в глубине души зауважает родителя, который смог. И это в итоге никогда не лишнее.

На практике это выглядело так.

Через неделю, в течение которой у сына была возможность обдумать мои прежние речи, у нас состоялся третий разговор.

Был он таким: «Вот я думаю, тебе так же трудно перестать вейпить как мне – конфеты хомячить. Ты по своим причинам это делаешь, я – по своим. Но на выходе и твой организм портиться, и мой. Может, попробуем продержаться без? Только по-честному».

Мой потомок согласился. В процессе я не спрашивала, как идут его дела, только иногда приговаривала: ой, как же тортик хочется! Но ведь уже 10 дней сладкого не ем, жалко прерывать марафон, пожалуй, не буду.

В рамках совета «дать право на ошибку» и «рассказать о возможных трудностях», удалось ввернуть следующее:

“Представляешь, три недели не ела сладкого, а сегодня сорвалась, не удержалась. ДР был, не хотела людей обидеть, не отказалась. Они через два часа забыли бы, отказалась я или съела, это ж не их толстый живот будет до колен скоро доставать, а мой! А у кого уже достаёт, тем хочется, чтобы таких, как они, больше было, на их фоне затеряться легче. А я теперь обнулила результат, и мне заново начинать! Ну, ничего, каждый может сорваться. Не тот крут, кто не падает, а тот, кто упал и смог подняться”.

Наши результаты

О результате я узнала через полгода. Заболел, на дом приехала врач, ребёнок давно её знает. И она спрашивает: “А ты не куришь? А то сейчас все вейпят”. Сын: “Нет. было раньше дело, но бросил уже”. Доктор, скрывая улыбку: “И как же ты смог? Это трудно”. А он, небрежно так, отвечает: “Да, кому как!” Я чуть не прослезилась. Выполнить всё это оказалось труднее, чем просто речи о вреде курения толкать. Зато эффективнее.

Резюмируя свой опыт, могу посоветовать мамам и папам провести первые два разговора заранее, пока ребёнок ещё не курит и даже не собирается. Или пока не пойман. Не в смысле: «Тааак, а теперь поговорим о сигаретах!», а между прочим, когда все в духе, и есть от какой темы плавно перейти.

А ещё, неважно до или после возникновения подобной проблемы, хорошо бы (пусть на время) поместить ребёнка в такую среду и в такие обстоятельства, где будут наглядные примеры нормальных, конструктивных способов завоевания авторитета и выхода из кризисных ситуаций.

А вот себе самой я бы посоветовала почаще задумываться о том, являюсь ли я для сына таким примером.