**ЧЕК-ЛИСТ**

**«Признаки, которые помогут понять, что ребёнок курит электронные сигареты»**

Понять, пользуется ли школьник электронкой — гораздо сложнее. Сладковатый запах можно принять за парфюм или жвачку. Однако родители могут обратить внимание на следующие признаки.

**Новый сленг в речи**

Прислушайтесь, как ребёнок общается со сверстниками и друзьями. Обратите внимание на незнакомые и непонятные выражения и слова. Например, жижа, нулёвка, ашка, дудка, мод, танк, под, вейп. Все они обозначают части или само устройство электронных сигарет.

**Жирные пятна на одежде**

Если во время стирки вы видите жирные пятна, от которых пахнет чем-то сладким, например, чаем с бергамотом или табаком — это повод насторожиться. Такие пятна появляются из-за пролитых капель от жижи для электронных сигарет.

**Сильный запах в комнате**

Стоит обратить внимание на непривычные запахи в комнате школьника. Чаще всего это будет что-то сладкое или освежающее. Подросток может специально опрыскивать комнату духами или освежителем воздуха, чтобы перекрыть запах электронки.

**Новые гаджеты и зарядки**

Все электронные устройства нужно заряжать. Если у ребёнка появились новые зарядные устройства, которые вы не покупали, — стоит насторожиться и проверить их назначение.

**Ухудшается здоровье и аппетит**

Подростки, которые курят электронки, начинают есть меньше. Причина в жидкостях со сладкими вкусами — они перебивают аппетит.

Кроме того, эти устройства оказывают негативное влияние на здоровье в целом. Сбивчивое дыхание, ребёнку сложно подняться по лестнице, при обычных физических нагрузках он быстро устаёт. Появляются кашель и неприятный запах изо рта, на зубах образуется налёт и ухудшается их состояние. Ребёнок начинает чаще болеть и тяжелее переносить любое простудное заболевание.

**Частые просьбы карманных денег**

Электронки — недешёвое «удовольствие». Если ребёнок начал чаще просить дополнительные карманные деньги, узнайте, для чего они ему.

Цены на электронные сигареты начинаются от 350 рублей, а на жижи для них — от 250 рублей. Одной бутылочки — 30 мл — хватает на неделю-полторы, в зависимости от того, как часто подросток курит.

**Изменения в поведении**

Подросток может стать раздражительнее и жёстче, а его успеваемость в школе хуже. Могут также измениться привычки. Например, ребёнок начал пользоваться сильной парфюмерией, запираться в комнате и подолгу проветривать её. Или тщательно мыть руки и чистить зубы после улицы и только потом подходить к родителям.

То же самое, если ребёнок стал часто ходить гулять. Как правило, прогулки длятся недолго, обычно это «выйти к другу» или «пойти проветриться». Если он начинает раздражаться, когда вы не отпускаете его, но не может сказать почему, — тоже повод насторожиться.

*Проконсультироваться по вопросам отказа от табачной продукции у несовершеннолетних можно в Центре детского здоровья по адресу: г. Тюмень, ул. 25 лет Октября, 46 ,*

*тел. 83452508261*

**

***Как вести себя родителям, если ребёнок курит электронные сигареты***

*Возможно, первой реакцией будет злость, гнев и чувство вины. Однако для начала важно успокоиться, чтобы не напугать ребёнка и не разрушить доверие. Собрали несколько советов, которые помогут бережно поговорить с подростком на эту тему.*

*1. Изучите информацию об электронных сигаретах, их видах и вреде. Это поможет вам подготовить чёткие аргументы, которые смогут убедить ребёнка отказаться от этой привычки.*

*2. Будьте терпеливы и эмпатичны. Попытайтесь понять своего ребёнка и узнать, почему он начал курить. Это не значит, что вы должны одобрять это поведение, но так вы сохраните доверие и открытость между вами. Узнайте, как давно и часто подросток курит вейпы, в каких ситуациях ему этого хочется и почему.*

*3. Не используйте фразу «Нельзя курить». Это не поможет объяснить ребёнку, почему его новая привычка плохая. А запреты лишь усугубят ситуацию. Некоторые дети, наоборот, начинают курить, чтобы проявить свою независимость.*

*4. Не наказывайте и не лишайте карманных денег — это вызовет лишь сопротивление.*

*5. Если вы сами курите, покажите пример и избавьтесь от пагубной привычки. Или предложите ребёнку вместе отказаться от неё.*

*6. Сделайте жизнь ребёнка более насыщенной. Оптимальный способ профилактики курения — следить за тем, чтобы в жизни подростка было достаточно положительных эмоций, хобби и продуктивного общения с друзьями. Тогда ему не захочется тратить время и здоровье на электронки и другие зависимости.*

*7. Обратитесь за помощью, если не знаете, как правильно поступить. Например, к психологу. Он может предложить конкретные рекомендации и стратегии, которые помогут ребёнку избавиться от вредной привычки.*

