

Дитина і нікотин: шлях розуміння замість конфліктів.

Немає «поганих дітей», є проблема,
яку треба вирішити разом.

*Моє головне хвилювання
сьогодні – це...*


.....

.....

.....



Що саме вони обирають та чому це так легко?

 Класичні сигарети	 Вейпи / Електронки	 Системи нагрівання (IQOS)	 Кальяни
Запах та вигляд (Еволюція)			
Протест та класика	Смак полуниці/випічки/м'яти	Чистота та статус	Соціалізація
Пастка прихованості			
Відчутний запах тютюну	Легко сховати, немає явних слідів на одязі	Специфічний, але слабкий запах	Неможливо сховати, але легалізовано суспільством

Міфи та реальність: Мій чекап

- Сучасний нікотин смердить тютюном (Міф)
- Електронки не залишають слідів на одязі (Реальність)
- Я підозрюю, що моя дитина використовує:
.....

Словник розуміння: говоримо однією мовою

Розуміння мови дитини будує мости, а не стіни.



«Под» / «Одноразка» — компактна електронна сигарета, часто з яскравим дизайном.



«Жижа» — рідина для заправки вейпів, яка містить нікотин та ароматизатори.



«Парити» — процес вдихання пари з електронної сигарети (замість «курити»).



«Стік» — тютюновий картридж для систем нагрівання (IQOS, glo).

Мій словничок

*Слова, які я чув(ла)
від своєї дитини:*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

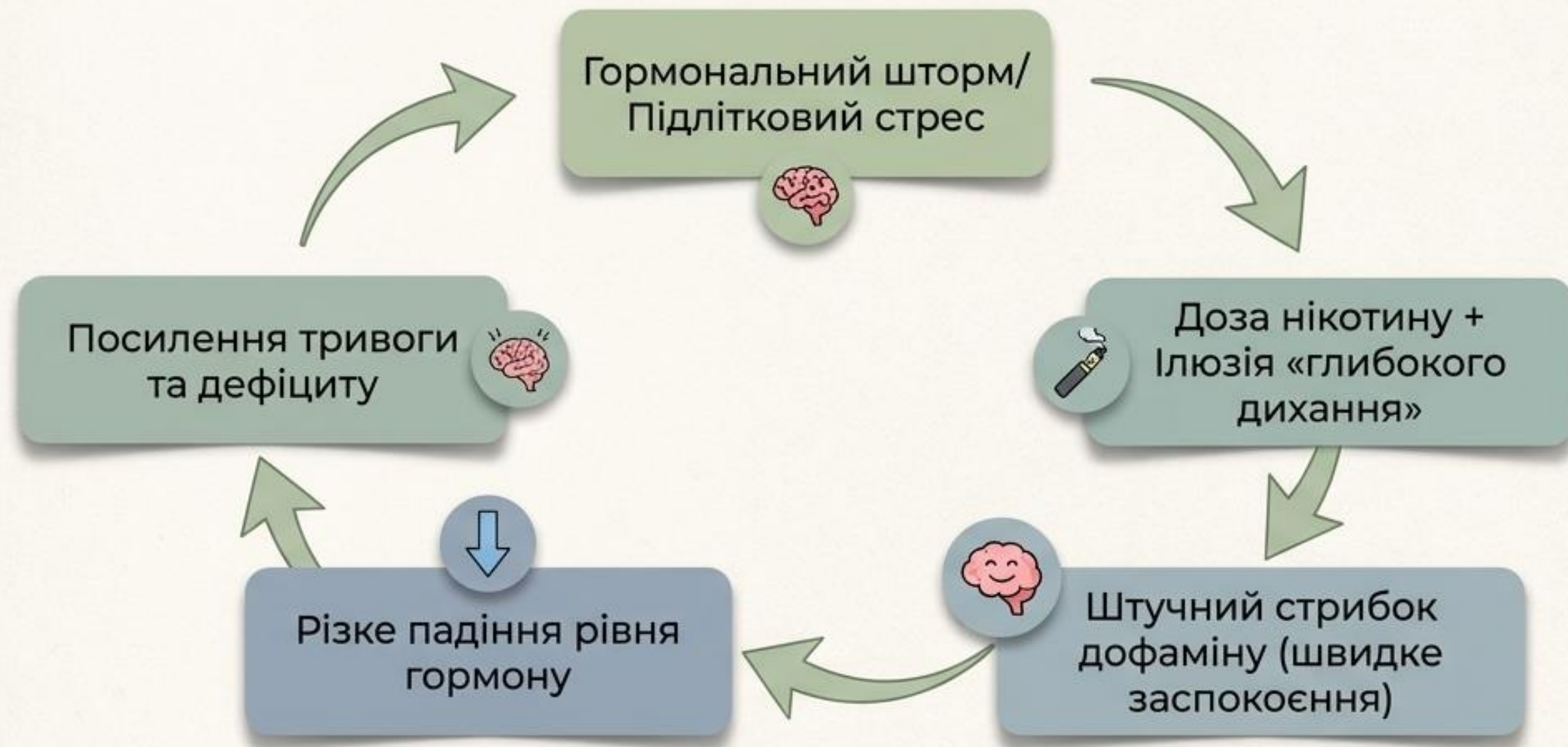
Справжні причини: куріння — це лише симптом.

Підлітки курять не тому, що хочуть захворіти. Вони закривають внутрішні потреби.

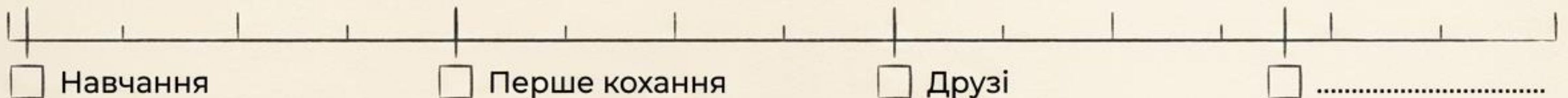


Заштрихуйте сектори, які, на вашу думку, найбільше стосуються вашої дитини прямо зараз.

Пастка дофаміну: ілюзія швидкого заспокоєння



Графік стресу моєї дитини:



Пастка яскравих обгорток: дизайн проти здоров'я

Корпорації маніпулюють підлітками. Вони продають не нікотин, вони продають «стиль життя», маскуючи отруту.



Сучасний гаджет



Сучасна електронна сигарета

Які бренди, інфлюенсери чи тренди зараз найбільше впливають на мою дитину?

-
-
-

Мозок, що будується: чому залежність виникає так швидко

До 25 років мозок активно розвивається. Нікотин вбудовується в нейронні зв'язки, замінюючи природні гормони радості.

Префронтальна кора
(Прийняття рішень —
ще формується)

Мигдалина
(Емоції та пам'ять —
гіперактивна)

*Вправа:
З'єднайте лінією зони
пам'яті та емоцій.
Цей глибокий зв'язок
пояснює, чому відмова
вимагає часу.*

Немає безпечної альтернативи: профілі ризику.



Сигарети: Утворення смол, прямий руйнівний вплив на легені та судини.



Вейпи: Ризик хімічних опіків дихальних шляхів, важкі алергічні реакції на ароматизатори.



Електронні сигарети: Висока токсичність через регулярні ударні дози синтетичного нікотину.

*Мій спокійний погляд:
м'які ознаки (без параної)*



Кашель без ознак застуди



Різкі зміни настрою (через дефіцит нікотину)



Солодкі синтетичні запахи в кімнаті



Часте зникнення кишенькових грошей

Внутрішній аудит: що я відчуваю прямо зараз?

Це абсолютно нормальні емоції. Але їх не можна виливати на дитину як першу реакцію. Візьміть паузу.



*Позначте свій поточний рівень тривоги, перш ніж йти на розмову.
Якщо рівень вище 6 – дихайте і відкладіть бесіду на годину.*



Чого точно робити не варто: пастки батьківського гніву.

Обшуки, крики, домашній арешт або маніпуляції не змусять кинути.
Вони лише навчать підлітка краще ховатися.

Інстинкт
(Що ми хочемо сказати)



- Ти здурів?!



- Щоб я цього більше в руках у тебе не бачив!



Вправа: Переформулюй
(Що варто сказати)

Я дуже за тебе хвилююся.

Мені страшно за твоє здоров'я, коли я бачу це...

Секрет: Заміна звинувачень на «Я-повідомлення» вимикає захисну агресію.

Чесне дзеркало: наш сімейний приклад.

Діти не слухають, що ми кажемо, вони дивляться, що ми робимо.

Як у нашій родині ставляться до стресу?
Чи бачить дитина, що дорослі регулярно знімають напругу
сигаретою, кавою у великих дозах або келихом алкоголю?
Модель поведінки закладається вдома.

Чесно перед собою: Як я сам(а) справляюся зі стресом? Що насправді бачить моя дитина?

.....

.....

.....

Крок 1: Алгоритм мирної розмови.

Оберіть час, коли всі спокійні. Почніть розмову виключно з «Я-повідомлень», без звинувачень.

Я помітив / помітила, що...

..... [опишіть факт без емоцій]

Я не злюся, але я дуже хвилююся, бо...

..... [поясніть свій страх]

Я хочу зрозуміти тебе. Розкажи мені...

..... [запрошення до діалогу]



Крок 2: Правила, а не санкції.

Підлітку потрібні межі, але вони мають бути чесними та здійсненними.

Сімейна угода про довіру

Ми, дорослий та підліток, погоджуємося на наступне:

1. Ми домовляємося про чесність. Я (батько/мати) обіцяю не влаштовувати обшуків.
2. Ми розуміємо, що повний контроль неможливий, але Правила нашого дому щодо нікотину такі:

У нашій квартирі та машині ніхто не парить.

3. Якщо стається зрив, ми обговорюємо це без крику.

Підпис дорослого: _____

Підпис підлітка: _____

Крок 3: Чим замінити ритуал?

Куріння — це ритуал. Щоб мозок відмовився від нікотину, потрібна заміна, де дофамін виділяється природно.

Спорт та Екстрим

Катання на скейті,
скелелазіння, танці.

Творчість

Гра на гітарі, малювання,
відеомонтаж (займає руки
та розум).

*Ідеї для нашого спільного дозвілля
та легального задоволення:*



Шлях без самобичування: що робити у разі зриву та підсумки.

Залежність не зникає за один день. Зриви — це частина процесу відмови.
Головне — м'яка підтримка.

Картка підтримки (фрази на випадок зриву):

*Я бачу, що тобі важко. Я поруч.
Ти молодець, що протримався так довго.
Спробуємо ще раз.
Це тимчасова невдача, я вірю в тебе.*


Зрив
(це нормально)


Зрив
(це нормально)

Мої перші 3 маленькі кроки на цьому тижні:

1.
2.
3.

Гаряча лінія психологічної підтримки
для батьків та підлітків: [116 111]