



Рекомендация для родителей.

Вредные привычки подростков

Легче НЕ допустить, чем бороться!

Дети выросли, и более серьезными стали проблемы, с которыми сталкиваются родители.



Подростки — уже взрослые, но еще дети. Родители, конечно, причислят их к детям, а за рамками дома, где речь идет о выполнении обязательств и ответственности за свои поступки, 14-18-летних индивидов детьми уже не назовут. В этом и состоит сложность возраста. У подростков еще нет достаточного жизненного опыта, но **контролировать их действия и указывать, как поступить, - практически не предоставляется возможным.**

Противоречивость в этом возрасте во всем. Что там говорить: сам возраст является противоречивым.

Подростки как никто другой очень нуждаются в поддержке и одобрении. И если этого они не получают от родителей или недополучают, то тут ЖДИ БУНТА. И вот тут-то **подрастающее дитя находит «единомышленников» в лице своих сверстников, старших товарищей, которым так же, как и ему, не хватает самоуверенности в себе.** Тут «кстати» оказываются **пагубные пристрастия.** Сталкиваясь с трудностями, молодые люди пытаются уйти от проблем при помощи дурных привычек. Сюда, конечно, можно отнести любое действие человека, наносящее вред его здоровью. **Но самыми опасными и, к сожалению, «популярными» среди подростков являются: употребление спиртного, курение, наркотики.**



Употребление алкоголя

Если ребенок до 13 лет УЖЕ имеет тягу к алкоголю, то бороться с этой зависимостью крайне тяжело. Все дело в том, что детский организм очень восприимчив, происходит быстрое привыкание, и, как следствие развиваются болезни внутренних органов.

Зачастую мотивом употребления подростком спиртных напитков является **желание выделиться, показать, что он взрослый**. Также причиной детского алкоголизма **может быть банальная скука**.

Курение

Никотин представляет собой опасное наркотическое соединение, вредное для организма, особенно для подростка. Среди вредных привычек курение широко распространено в молодежной среде. Кроме того, статистика приводит страшные факты: **количество девушек, употребляющих табак, сравнялось с таковым среди юношей**. ВОЗ ввела запреты на курение в общественных местах, функционирует ограничение по возрасту. Но запреты для подростков, как известно, только разжигают интерес к вредным привычкам.

Тяга к курению у подростков мотивируется желанием влиться в новую компанию, произвести впечатление, а также стремлением походить на взрослых. И **здесь срабатывает механизм подражания**. Если парень или девушка смогли преодолеть физическое отвращение после первого выкуривания сигареты, то в последствии эта привычка перерастает в зависимость.



Наркомания - «белая смерть» - одна из самых пагубных привычек подрастающего поколения. Она с каждым годом набирает обороты. Всем известно, что наркотики способны полностью разрушить и организм, и личность ребенка. Формируется стойкая зависимость.

Что же двигает подростками? И снова желание быть как все, стремление показать себя в новой компании. **В основе употребления наркотиков лежит детский инфантилизм — неспособность самостоятельно принимать решения.** Зачастую легче поддаться на уговоры, чем проявить стойкость и отказаться. Желание забыться и испытать новые ощущения — еще один мотив пристрастия.

Избавление от этого зла происходит очень трудно, а иногда и безрезультатно. **Лучше предотвратить, чем потом бороться.**

Родители должны понимать, что вредные привычки для подростков — это своего рода путь, на котором отсутствуют преграды, мешающие двигаться вперед. **Появление таких проблем у подрастающего поколения является следствием неблагополучия в процессе его личностного самоопределения.** Чтобы этого не случилось, начинать надо не в том возрасте, когда подросток уже нуждается в признании сверстников, а задолго до этого, в детстве.



Как предотвратить?

- * Важно, чтобы сын или дочь **умели что-то делать, что ставило бы их выше других в своей среде:** достижения в спорте, художественный вкус, способность зарабатывать на своих способностях деньги и помогать семье — это приносит уважение в компании.
 - * **Формируйте самоуверенность** в ребенке.
- * **Показывайте на своем примере,** что вы ведете здоровый образ жизни. Иначе, никакие старания не помогут. Если говорить одно, а делать другое, ожидать положительных результатов крайне сложно.
- * Чтобы подросток не увлекся курением и алкоголизмом, **у него не должно быть на это времени.**
 - * **Разделяйте его интересы** и будьте своему ребенку другом.

Если заметили, что у ребенка появились какие-либо **вредные наклонности**, то:

1. Не кричите

2. Разберитесь в проблемах и решите их вместе. Как правило, это следствие ссор с одноклассниками, трудностей в учебе, неразделенной любви, нехватки родительского внимания.

3. **Не спешите обращаться за помощью к психологу** — это может только отпугнуть ребенка.
4. **Расскажите подростку об истинном вреде**, который оказывают на организм курение, алкоголь и наркотики. Без нотаций — только доверительная беседа.
5. **Откажитесь сами от пагубных привычек.**
6. **Ребенок должен чувствовать поддержку и понимание** со стороны близких, что бы ни происходило.
7. **НЕ налагайте строжайший запрет на алкоголь.** Пусть, если уж так хочется, попробует в кругу семьи, а не «где-то за углом».
8. **Помогите подростку найти выход из затруднительных ситуаций**, когда, как ему кажется, «нельзя отказаться». Например, разрешите говорить друзьям, что «родители просто «прибьют» меня, если узнают...»
9. **Поощряйте успехи** в полезных увлечениях.

Помимо пагубных привычек, открыто негативно влияющих на здоровье, в современном мире появились и такие, которые наносят вред опосредованно, имеют сложное и долговременное течение.

Игровая зависимость — проявляется в навязчивом увлечении видео- и компьютерными играми. Сюда относится и патологическая склонность к азартным играм (лудомания). Зависимость заключается в доминировании виртуальности над реальной жизнью человека.

Телевизионная зависимость. Телевидение стало распространенным способом бегства от себя в мир иллюзий. К сожалению, оно занимает половину (а то и больше) свободного времени практически каждого человека.

Интернет-зависимость. Пожалуй, самая распространенная вредная привычка молодого поколения. Эта зависимость характеризуется как психическое расстройство. Оно выражается в навязчивом желании войти во Всемирную сеть и в болезненной неспособности из нее выйти.

От этих привычек отучить совсем нельзя — да и не следует лишать ребенка благ цивилизации. Но **здоровые интересы и разнообразная деятельность подростка просто не оставят времени для многочасового проведения за экраном.**



Подросток в силу своего возраста, который характеризуется **НЕРАВНОМЕРНЫМ** гормональным и психическим развитием, обязательно должен пристраститься к чему-то, и пусть это ЧТО-ТО будет **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ проявлением его личности.**

Не мешайте ребенку проявлять себя с хорошей стороны — и тогда взросление произойдет быстрее.

НЕТ! Пристально следить за каждым его шагом и подозревать во всем плохом.

ДА! Быть внимательным к ребенку, любя и поддерживая его.
Общайтесь с вашими детьми на различные темы и честно отвечайте на их, порой НЕУДОБНЫЕ, вопросы.

И подавайте пример!

**Подготовила: педагог-психолог
Кудрявцева Г.Н.**