

КАК УБЕРЕЧЬ ПОДРОСТКА ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК?

Подростковый возраст принято считать самым сложным периодом жизни с психологической и эмоциональной точек зрения. Основано это убеждение не на пустом месте – организм перестраивается, гормональные изменения становятся более активными, ещё совсем юный человек знакомится с тем, что раньше его не затрагивало.

Окружение подрастающих детей меняется, как и привычки, образ жизни. Детские увлечения исчезают, и их место занимают новые, взрослые занятия. Чаще всего именно в этот промежуток и появляются вредные привычки у подростков. В предотвращение этого свой вклад могут внести родители, педагоги и в целом окружение ребенка.

Чаще всего дети перенимают у окружающих негативный опыт. Как известно, плохое схватывается быстрее, чем хорошее. Наиболее часто перенимаемые у взрослых вредные привычки – это курение и употребление алкоголя.

Как было описано выше, основное новообразование этого возраста – это чувство взрослости, поэтому курить и употреблять спиртные напитки (другие психоактивные вещества) подростки начинают, потому что:

- пытаются доказать окружающим, что они уже взрослые,
- с помощью «взрослых» атрибутов решают проблему неуверенности в себе,
- начинают это делать за компанию, чтобы казаться «крутыми» в своем кругу.

Однако в любом случае, вредные привычки подростков — это первый сознательный бунт детей против взрослых и против системы, в которой им приходится существовать.

Рекомендации родителям:

1. У ребенка должен быть занят досуг — спорт, музыка, художественная школа и пр. Желательно включить ребенка в досуговую деятельность еще в дошкольном или младшем школьном возрасте. То есть посещение занятий станет нормой на долгие годы, ребенок будет занят (а не болтаться без дела по улицам), у него будут другие мотивы деятельности.

2. Доверительные отношения с родителями. В этом случае ребенок за помощью или советом обратится к родителям, а не пойдет решать проблемы с помощью алкоголя в «дурной» компании.

Дети, выросшие в условиях любви и принятия, имеют более высокую самооценку и им нет необходимости повышать ее пагубными привычками в кругу сверстников.

Дети любят подслушивать, и взрослым можно пользоваться этим приемом, обсуждая между собой, как наркотики и алкоголь могут разрушить жизнь человека. Если будет подходящая ситуация, то можно (ненавязчиво) рассказывать, как много достойных известных людей лишились жизни только потому, что употребляли наркотики или алкоголь.

Пример из практики: клиентка (мама подростка) узнала, что сын увлекся творчеством Курта Кобейна, мальчик очень восхищался его песнями. Мама была встревожена, так как биография певца печальна и трагична. Мы обсудили, что паниковать нет смысла, нужно это увлечение обратить на пользу детско-родительским отношениям.

В разговоре она упомянула, что Курт долгое время сидел на наркотиках, несколько раз у него была героиновая передозировка. Певец покончил жизнь самоубийством в состоянии наркотического опьянения в возрасте 27 лет. Наркотическая зависимость погубила такого талантливого человека, а ведь он мог еще долгие годы радовать поклонников своим творчеством. Спросила мнение сына по этому поводу. Он не мог сразу ответить.

Но позднее сказал, что абсолютно согласен с ней. Однако спросил: «А смог и бы он писать такие песни, если бы не был наркоманом?». В итоге они обсудили, что талант человека дается как задатки при рождении и развивается в среде, наркотики к этому не имеют никакого отношения, тем более положительного влияния.

1. Не делайте упор на запреты, ведь это может вызвать обратный эффект и у ребенка появится навязчивое желание (запретный плод всегда сладок).

2. Если же говорить об алкоголизме и курении, то здесь очень важен собственный пример родителей. Если курит отец, то велика вероятность, что сын также будет курить (идентификация ребенка идет с родителем своего пола). В семье должна быть культура употребления алкоголя взрослыми, при этом несовершеннолетний никаким образом не должен быть включен в распитие спиртных напитков или курение.

!!! Если вы узнали о том, что ваш ребенок начал пить или курить, ни в коем случае не ругайте его, не кричите, не запугивайте и не заставляйте раскаиваться в содеянном, потому что кроме агрессии и страха с его стороны это не вызовет ничего и только усугубит ситуацию. Поговорите с ним и постарайтесь понять причину, которая его подталкивает к покупке очередной пачки сигарет. Возможно, ребенок таким образом пытается донести до вас важную информацию, но не может ее грамотно сформулировать. Взрослая жизнь одновременно манит и отпугивает подростка, а ваша задача как родителя помочь ему преодолеть этот страх и вырасти сознательным, психологически устойчивым и здоровым человеком.

Сегодня немаловажную роль занимают и психологические зависимости, и отдельная тема, к рассмотрению и анализу которой нужно подготовить ребенка основательно - это наркомания.

КУРЕНИЕ.

В последние годы ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранение) установила ограничение на курение в общественных местах. Как известно, запреты привлекают подростков. Основной фактор риска, который повышает шансы сделать из ребенка курильщика, - это окружение. Среди юношей и девушек бытует мнение, что курить – это круто, интересно, помогает повзрослеть.

Дети стремятся быстрее стать взрослыми. Им кажется, что неопределенность и множество проблем решатся во взрослой жизни. Они стремятся выглядеть более развитыми в кругу знакомых, интересными для тех, кто на них не обращает внимание. Пути для решения таких задач не всегда правильны, а обществом могут навязываться стереотипы, что через вредные привычки все эти цели будут достижимы хотя бы частично.

На желание курить влияют такие факторы:

- попытки влиться в новую компанию;
- желание походить на взрослых;
- попытка произвести впечатление.

Что могут сделать взрослые:

- беседы с подростками о вредных привычках;
- помощь в поиске других путей отличиться;
- пересмотр ценностей и поиск положительных качеств у ребенка, которые заинтересуют его сверстников;
- информирование о вреде курения;
- истории из реальной жизни, которые можно рассказать ребенку.

Не рекомендуется навязывать какую-либо информацию. Родителям лучше рассказывать то, что они считают нужным, но в абстрактном представлении, а у ребенка возникнут свои взаимосвязи. Необходимо донести до ребенка, пусть даже на собственном примере, что большинство курильщиков пожалели о том, что когда-то пристрастились к этой пагубной привычке.

Помните, механизм подражания – основной инструмент, который толкает детей к курению.

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ.

Организм детей невероятно восприимчив, поэтому побороть возникающую тягу к спиртному сложно. Шанс появления заболеваний внутренних органов заметно растет, а процесс формирования зависимости ускоряется.

Что могут сделать родители:

- обсудить с ребенком вред спиртного;
- узнать точку зрения на то, как ребенок относится к нетрезвым людям;
- объяснить, каким образом алкогольная зависимость возникает, насколько быстро это происходит, как она мешает нормальной жизни;
- привести негативные примеры реальных людей, а также непьющих успешных личностей.

Подросток в мире вредных привычек с трудом сопротивляется угрозам, которые его поджидают. Причины появления желания употреблять спиртное аналогичны тем, которые мы рассматривали выше, в случае с курением. Скука, попытки стать взрослым, стереотип о том, что спиртное помогает справиться с эмоциональным напряжением – это неверные стимулы. Основная задача родителей и педагогов – помощь в переосмыслении способов управления своими эмоциями, проблемами.

НАРКОМАНИЯ

Белая смерть – наркомания. Самая устойчивая зависимость возникает из-за приема наркотических и психотропных веществ. Основная задача родителей и педагогов – предостеречь ребенка от той самой «пробы», которую могут ему предложить.

После приема одной дозы наркотического вещества уже начинаются активные разрушительные процессы, а при стабильном применении они могут стать необратимыми. Основная задача взрослых – не допустить этого, предупредить и уберечь.

Наркотики разрушают личность, останавливают рост, развитие, восстановительные процессы в органах. Основные причины детской наркомании – желание подражать, попытка поиска путей для получения новых удовольствий, отсутствие возможности найти способы решения своих проблем, неспособность принимать решения.

Не всегда в зоне риска дети из неблагополучных семей, не все потенциальные жертвы наркотиков – те, кто уже курит или употребляет спиртное.

Как влияют наркотики на организм ребенка:

- угнетение кашлевого центра (непоправимый вред легким);
- угнетение функции сокращения сердечной мышцы, разрушение стенок сосудов, учащение сердцебиения;
- препятствие нормальному росту и развитию;
- воздействие на нервную систему – нарушение сна, галлюцинации, апатии, суицидальные наклонности и так далее;
- угнетение процессов регуляции ЖКТ;
- увеличение шансов на рождение неполноценных детей в будущем, бесплодие;
- подверженность инфекционным болезням.

Что могут сделать родители:

• Принять правду и максимально спокойно действовать, преодолев страх и отчаяние.

• Обратиться в координационный центр по противодействию наркомании. Не обязательно брать с собой ребенка – на первую консультацию придите сами, а дальше руководствуйтесь советами специалиста.

• Честность и жесткость – основные черты тактики обращения с подростком. Будьте уверены в себе, убеждайте ребенка в положительном результате борьбы с зависимостью.

• Старайтесь не заикливаться. Покажите подростку, что жизнь продолжается, что он вместе с вами может заниматься обыденными вещами и получать от этого удовольствие. Не нужно все время его упрекать и напоминать о последствиях, прошлом, учите себя и его

видеть новую личность, здоровую и разумную, которая оставила былое позади и уверенно двигается вперед.

- Обратитесь к психологу-наркологу, не отказывайтесь от медицинского лечения.
- Поддерживайте ребенка, помогите восстановить в нем силу, надежду и волю.

Творческие способности, психическое здоровье, эмоциональная сфера детей – все эти важные человеческие умения угнетаются на фоне приема наркотиков. Не пускайте проблему на самотек и не отчаивайтесь, даже если первые шаги в борьбе за светлое будущее были тщетными.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАВИСИМОСТИ.

Зависеть подросток может от так называемой «зоны комфорта», когда он боится познавать нечто новое, идти вперед. Такую зависимость сложно распознать, она проявляется через время и характеризуется высокой устойчивостью.

Подростковые вредные привычки – это неспособность отказаться от компьютерных игр и социальных сетей. Сегодня Международная Организация Здравоохранения в полной мере признает онлайн и информационную зависимости опасными и самыми распространенными. Уже каждый второй подросток не видит жизни без онлайн общения и может заменить им реальные развлечения, проводя все время с гаджетом в руках и жертвуя многими потребностями и возможностями.

Подростки могут зависеть от родителей – сюда относится неспособность решать проблемы самостоятельно, в целом принимать важные решения, находить выход из сложных ситуаций. Такие дети больше подвержены соблазнам, возникающим в обществе – они чаще становятся наркоманами, алкоголиками, курильщиками. Поэтому способствовать их самостоятельности и учить, что подросток способен быть ответственным за свою жизнь — важная обязанность родителей.

ДРУГИЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.

Среди других вредных привычек, которые подстерегают подростка, можно подчеркнуть следующие:

- **Игровая зависимость.** Некоторые онлайн игры становятся для детей более интересными, чем реальная жизнь. Взрослому это тяжело понять, но для ребенка так и есть. Многие сделать не получается, поэтому он бежит в выдуманный мир, где все понятно и строится по уготованному интересному плану. Подобные увлечения могут способствовать появлению суицидальных наклонностей, отстраненности от реального мира. В зоне риска дети, которые привыкли проводить время самостоятельно.

- **Телевизионная зависимость.** Сюда относятся просмотры мультфильмов, сериалов через интернет, передач. Этот вид зависимости напоминает игровую, когда виртуальный мир кажется более понятным, ярким и красочным, чем настоящий. Опасность кроме того, заключается ещё и в том, что телевизору, радио и в интернете может преподноситься обманчивая информация, в которую ребенок наивно поверит.

- **Интернет-зависимость.** Ее стоит обозначить отдельно. Отчасти это разновидность психологической зависимости, но привязанность к онлайн-миру создает отдельную нишу для ребенка. Это открытие широких возможностей, простота общения, получение новой информации (не всегда полезной и правдивой). Многообразие возможностей и интерес создают основу для отказа от реальных благ, занятий, развития.

Конечно, некоторые их перечисленных занятий таких, как интернет, социальные сети, игры не стоит совсем вычеркивать из жизни ребёнка, необходимо их ограничение в меру разумного.

ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ.

Как выражается влияние вредных привычек на подростков? Страдает психологическое развитие, эмоциональное состояние, а также наносится ущерб физиологическим функциям, органам и системам в целом. Сложно предсказать, на что будет оказано негативное влияние, но ущерб часто непоправим.

СПОСОБЫ БОРЬБЫ С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ.

Итак, как можно побороть вредные привычки подростков, если они уже появились? Есть несколько основных моментов, которые в комплексе должны внедряться в общение с ребенком:

- Не кричите. Крик оттолкнет ребенка. Можно спросить, что стало причиной того, что он начал курить или периодически употреблять алкоголь.
- Разберитесь в проблемах. Составьте перечень того, что стоит перед ребенком. Если их решить удастся вместе, это хорошо. Если нет, постарайтесь дать дельные советы.
- Не настаивайте на походе к психологу или психиатру. Подростки этого боятся – для них подобное ассоциируется с психически недоровыми людьми.
- Расскажите о вреде. Объясните последствия. Помогите побороть привычку, предложите замену – интересные занятия, например, фотография, игры, квесты, поездки на рыбалку и так далее. Предложите пойти на танцы, борьбу, рисование. Найдите то занятие, которое действительно будет по душе вашему ребенку.
- Откажитесь от вредных привычек. Вы – пример для детей. Если сами курите, не ждите, что ребенок бросит курить.
- Предлагайте поддержку и понимание. Они должны быть не только на словах, но и в поступках.
- Не угрожайте и не запрещайте. Помогите осознать, что вредные привычки не нужны самому подростку, а не просто мешают вам.
- Поощряйте успехи, хвалите.
- Обнимайте ребенка, целуйте, чаще демонстрируйте, что вы его любите.

Если вы сможете применять все эти правила, успех не заставит себя ждать. Если у ребенка не получается отказаться от привычки, в таком случае можно предложить обратиться за помощью к специалисту.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

Чтобы пагубные пристрастия не взяли верх над ребенком, нужно придерживаться определенных методов воспитания.

Итак, профилактика вредных привычек у подростков состоит из следующих шагов:

- **Воспитывайте в ребенке самосознание.** Помогите ему быть в чем-то выгодно непохожим на других, выделяться. Когда ребенок чувствует свою самодостаточность, ему не нужны другие методы обратить на себя внимание, показаться взрослее или лучше в глазах сверстников и окружения.
- **Воспитывайте уверенность в себе.** Пусть ребенок знает, что ему есть за что любить себя. Он должен испытывать любовь к родителям, друзьям, учителям, животным. Спрашивайте, как он относится к себе, к другим. Тот, кого научили уважать окружающих, не подвержен влиянию со стороны, подталкивающему на формирование вредных привычек.
- **Покажите, что вы ведете здоровый образ жизни.** Учтите, что ваш пример – основной. Нельзя сказать, что очень вредно курить, выкуривая очередную сигарету.
- **Займите время ребенка чем-то интересным.** Отправьте на секцию, следите, чтобы свободного времени было мало. Это значительно снизит шансы того, что подросток пристрастится к спиртному.

Не забывайте, что вы – не только родители, но и друзья для ребенка. Разделяйте его интересы, добивайтесь доверия, учитесь понимать.

Как бороться с вредными привычками у детей: 7 советов родителям.

Взрослые умеют бороться с дурными склонностями, дети – еще нет. Портал «Я-родитель» дает практические, которые помогут справиться с вредными привычками у детей.

1. Будьте терпеливы и последовательны

Любую привычку трудно искоренить, если бороться с ней от случая к случаю. Поэтому регулярно обсуждайте «проблему» с ребенком, иначе результата не будет.

Акцентируйте внимание чада на его действиях, но не слишком навязчиво, чтобы не вызывать у него раздражение и протест. Родителям не стоит ругать и наказывать ребенка. Напротив, всячески его ободряйте, вселяя уверенность, что при желании он справится с любыми трудностями, в том числе, с вредными привычками.

2. Докажите вред привычки

Корректно разъясните ребенку, почему его привычка некрасивая и небезопасная. Например, если ваше чадо грызет ногти, расскажите ему, что болезнетворные бактерии из-под ногтей могут попасть в организм через рот и стать источником заболевания. Постоянно напоминайте, что обгрызенные ногти выглядят некрасиво. Наберитесь терпения на тот случай, если эти доводы придется повторить не один раз.

3. Контролируйте действия ребенка

Старайтесь не создавать ситуаций, в которых вредные привычки проявляются наиболее ярко. Для этого проводите с ребенком больше времени, чтобы иметь возможность контролировать его действия. Например, чаще играйте с ним. Проследите, чтобы у чада был сформирован правильный режим дня, в котором достаточно времени отведено на игры и отдых. Помните, чем больше занят ребенок в течение дня, тем меньше времени остается у него на разные шалости.

4. Займите ребенка интересным делом

Постарайтесь увлечь ребенка каким-то делом, которое поможет ему отвлечься от вредной привычки. Найдите для своего чада интересные занятия и игры, соответствующие его возрасту. Также можно записать его на курсы или мастер-класс. Поступив подобным образом, вы принесете ребенку двойную пользу. Он не только получит шанс избавиться от вредной привычки, но и приобретет полезные знания и навыки.

5. Уделяйте ребенку достаточно внимания

По мнению специалистов, дурные привычки у детей часто являются проявлением беспокойства или депрессии. Ребенок в силу возраста не осознает, что его тревожит, и попытки родителей выяснить причину тревоги ни к чему не приводят. Это может происходить, когда ему уделяют мало внимания, или он одинок. Дети очень чувствительны к происходящему и подсознательно чувствуют, как к ним относятся родители. Выясните, что доставляет беспокойство ребенку, внимательно выслушайте его жалобы и обиды. Постарайтесь устранить те причины, из-за которых он испытывает стрессы и нуждается в успокоении.

6. Следите за своими привычками

Любые привычки формируются у детей под влиянием воспитания в семье. Если один из родителей имеет негативные склонности и привычки, ребенок может сознательно копировать его поведение, которое является для него единственно правильным. Дети во многом берут с нас пример, а значит, стоит начать корректировать собственное поведение.

7. Формируйте у ребенка правильные привычки

Лучшим способом профилактики вредных привычек у детей является не периодические нотации и одергивания при совершении нежелательного действия, а похвала за правильный поступок. Действуя так, вы показываете, что поощряете желаемое поведение ребенка и хотели бы, чтобы он поступал так и в дальнейшем. Родителям стоит прививать чаду правильные привычки, а не фиксировать его внимание на неблагоприятных поступках и склонностях. Так, например, объясните ему, что ковыряться в носу некрасиво, но он всегда может использовать носовой платок

ИТОГ:

Дети впитывают все, что их окружает. От того, в какой среде живет подросток, как к нему относятся близкие, каким образом он оценивает себя, зависит его подверженность к возникновению вредных привычек.

Дети подросткового возраста особенно восприимчивы к негативному влиянию. Это объясняется в первую очередь тем, что среда, интересы, условия жизни и даже ценности

меняются. Цель родителей – проследить за правильной сменой ориентиров, доверять детям, понимать их и как можно больше разговаривать о проблемах, мыслях, желаниях, мечтах.