

## «Вредные привычки у подростков. Как отучить?»

Возраст 11-17 лет называют подростковым возрастом. В это время идет взросление ребенка, он не только интенсивно растет физически, происходят и изменения в его эмоциональной сфере. Психология подростка характеризуется определенными особенностями, самые сложные с точки зрения воспитания приходятся на период кризиса подросткового возраста. В частности, в это время подросток хочет поскорее стать независимым и испытывает сильную потребность в самовыражении. Нередко подобные желания трансформируются во вредные привычки, которые позволяют подростку почувствовать себя взрослым. Именно с такими проблемами родители подрастающих детей часто приходят на прием к психологу. В этой статье мы поговорим о самых опасных вредных привычках подростков и о том, как отучить детей от нежелательного поведения.

### **Курение**

Если ваш ребенок закурил, недостаточно просто прочитать ему лекцию о вреде табака. Важно показать, что жизнь без курения дает гораздо больше возможностей. Расскажите о значимых для подростка лицах (это могут быть известные ему актеры, певцы или спортсмены), которые не могли бы достичь успехов, если бы курили. Приведите и негативные примеры курения среди известных персонажей или ваших знакомых. Помогите ребенку найти спортивную секцию по душе, ведь курение и спорт совмещать сложно.

### **Употребление алкоголя**

Родители часто недооценивают опасность употребления подростками 15-17 лет пива и слабоалкогольных коктейлей. Тем не менее, врачи-наркологи бьют тревогу, отмечая быстрое распространение среди подростков так называемого «пивного алкоголизма». В случае если ваш ребенок употребляет алкоголь, необходим очень серьезный разговор. Попробуйте понять, что дает алкоголь ребенку – облегчает общение в компании, избавляет от робости или же это простое следование подростковой моде? Как и в случае с курением, здесь важно побудить подростка отказаться от алкоголя, переключив его на спортивные занятия либо другие увлечения, которые помогут его самовыражению.

### **Употребление наркотиков**

Если у вас возникли подозрения, что ваш ребенок употребляет любые наркотические вещества, то одними разговорами здесь не обойтись. Обязательно обратитесь к врачу-наркологу как можно скорее, так как в этом вопросе промедление может быть в прямом смысле «смерти подобно».

### **Компьютерная зависимость**

Родители подростков, проводящих практически все время за компьютером, нередко даже рады тому, что сын или дочь проводит целые дни дома, избегая, там самым, «плохих компаний». Однако чрезмерное увлечение компьютерными играми или же общением в соцсетях таит в себе немалую опасность. Такой ребенок постепенно все больше отрывается от реального мира, утрачивая навыки социализации и взаимодействия с людьми. Займите подростка любыми делами, зовите его с собой на прогулки, запишите в секцию в соответствии с его интересами, поощряйте его встречи с друзьями. Если зависимость зашла далеко, необходимо обратиться к психотерапевту.

Конечно, профилактика вредных привычек у подростков гораздо результативнее, чем борьба с ними. Поэтому, начиная с малых лет, следите за тем, чем занимается ваш ребенок, проводите с ним больше времени, чаще разговаривайте по душам. Всегда будьте примером для вашего малыша, ведь многие привычки ребенок берет из семьи.