

*Привычка* – это неосознанное (на подсознательном уровне) повторение одного и того же действия человеком.

*Вредные привычки*– это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.

Подростковый возраст - один из самых сложных периодов жизни человека. Именно в это время очень нестабильна и сильно изменчива психика, человек наиболее уязвим и подвержен влиянию окружающих, в результате чего мировоззрение и привычки могут измениться до неузнаваемости. Именно в подростковом возрасте дети приобретают вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания.

*Основной причиной, почему у ребенка появляются вредные привычки, психологи называют:*

- недостаток внимания к ребенку со стороны взрослых, а также желание ребенка привлечь к себе внимание,
- подражание старшим товарищам,
- желание успокоиться,
- психологические проблемы у ребенка,
- неправильные методы воспитания ребенка родителями.



### **Советы по устранению вредных привычек:**

1. Ни кричать, не бить, не оскорблять. Это точно не заставит бросить привычку. Ситуация усугубится, «подорвет» ваши взаимоотношения, ребенок станет скрытным.
2. Спросите, что стало причиной того, что он начал курить или периодически употреблять алкоголь.
3. Разберитесь в проблемах. Составьте перечень того, что стоит перед ребенком. Если их решить удастся вместе, это

хорошо. Если нет, постарайтесь дать дельные советы.

4. Расскажите о вреде привычки. Только не как на скучной лекции, не нужно читать мораль. Ваша речь должна звучать максимально убедительно, помогите осознать, что вредные привычки не нужны самому подростку, а не просто мешают вам.
5. Метод замены. Меняем губительные привычки, на полезные. Придумайте, как плодотворно занять время ребёнка. Вспомните, что ему нравится больше всего, где смог бы себя проявить. Спортивные секции, танцы, фотографии, рыбалка— не оставляют времени на плохие увлечения. К тому же, они постепенно сменяют его круг интересов и общения.
6. Меньше стрессов. Зачастую, нехорошие привычки провоцирует нервная обстановка дома, напряженная в школе, среди друзей. Создайте дома уютную атмосферу. Будьте готовы выслушать невзгоды ребенка. Порой, этого уже достаточно. Постарайтесь найти решения, дать ответы на волнующие вопросы. Тогда, ему не придется искать их в Интернете от незнакомых людей или находить утешение в табаке или спиртном.
7. Поощряйте успехи, хвалите.

8. Никогда не наказывайте детей в присутствии других людей
9. Обнимайте ребенка, целуйте, чаще демонстрируйте, что вы его любите
10. Подросток нуждается в здоровом примере для подражания. Покажите, что вы ведете здоровый образ жизни. Учтите, что ваш пример – основной. Нельзя сказать, что очень вредно курить, выкуривая очередную сигарету. Хорошо, если родители имеющие вредные привычки откажутся от своих слабостей.
11. В случае, эти способы не подействовали, то обратитесь к школьному психологу. Школьный психолог сможет подобрать подходящие методики.



Филиал МАОУ «Аромашевская СОШ им. В.Д. Кармацкого» Новопетровская СОШ

Памятка для родителей  
**«Как помочь ребенку  
избавиться от вредных  
привычек?»**



Составила: заведующая  
опорным кабинетом ПАВ  
Тишкаева Г.М.

с. Новопетрово, 2021г.