**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПОДРОСТОК И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.**

Подростковый возраст считается 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, их место занимают новые, взрослые занятия. Чаще всего именно в этот промежуток появляются вредные привычки у подростков.
Чаще всего молодежь перенимает у окружающих негативный опыт. Как известно, плохое схватывается быстрее, чем хорошее. Наиболее часто перенимаемые у взрослых вредные привычки в подростковом возрасте – это курение и употребление алкоголя и отдельная тема – это наркомания.

Основной фактор риска, который повышает шансы сделать из ребенка курильщика, – это окружение. Среди юношей и девушек распространено 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 можно достичь хотя бы частично.

**На желание курить влияют такие факторы:**• попытки влиться в новую компанию;
• желание походить на взрослых;
• попытка произвести впечатление.

Причины появления желания употреблять спиртное аналогичны причинам курения. Скука, попытки стать взрослым, мнение, что спиртное помогает справиться с эмоциональным напряжением – это неверные стимулы. Основная задача родителей и педагогов – помощь в переосмыслении способов управления своими эмоциями, проблемами.
Основные причины детской наркомании – желание подражать, попытка поиска путей для получения новых удовольствий, отсутствие возможности найти способы решения своих проблем, неспособность принимать решения.
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.
Не всегда в зоне риска подростки из неблагополучных семей, не все потенциальные жертвы наркотиков – те, кто уже курит или употребляет спиртное.
Способы борьбы с вредными привычками

**Как можно побороть вредные привычки подростков, если они уже появились? Есть несколько способов борьбы с вредными привычками у подростков, 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 нездоровыми 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.