**Вредные привычки у детей и что с ними делать?**

Многие родители на собственном примере знают, как иногда бывает сложно сформировать полезные привычки, а уж тем более как быстро формируются вредные и как тяжело бывает от них избавиться. Поэтому большинство, если не все из них, испытывают множество негативных эмоций, узнав о том, что их ребёнок начал курить или систематически употреблять алкоголь. Ведь это те вещи, от которых многие родители пытаются уберечь своего ребёнка в первую очередь. При этом проблема употребления алкоголя или никотина усугубляется ещё и тем, что это в какой-то степени социально- приемлемые наркотики: разнообразный алкоголь и сигареты продаются практически в любом магазине, по телевидению показывается масса передач или фильмов со сценами употребления алкоголя или табака, также не стоит забывать о доступности Интернет-ресурсов, где хоть и существует возрастной ценз на показ таких вещей, но его легко обойти. Да и в жизни можно найти сколько угодно примеров этого. Выходит, что родители пытаются отговорить своего ребёнка от употребления того, что в той или иной степени доступно окружающим. А если можно другим, то почему нельзя ему?

Как правило, родители очень остро реагируют на то, что их ребёнок пришёл домой с запахом табака или алкоголя, что только усугубляет взаимоотношение с ребёнком. Поэтому, в первую очередь необходимо определиться с тем, чего родителям нельзя делать ни в коем случае.

Чаще всего первой реакцией родителей на подобную ситуацию является их стремление лишить чего-то ребёнка: карманных денег, компьютера, телефона, общения с друзьями или, используя завуалированный шантаж, не купить ему что-нибудь, чего он давно хотел и о чем просил. С первого взгляда такой подход имеет смысл. Ребёнок сделал что-то плохое, а родители ему показывают, чего он лишится, если будет так же себя вести и дальше. К сожалению, зависимости любого рода нельзя победить запретами или наказаниями т.к. зависимость - это такая форма поведения человека, с помощью которой он пытается уйти от реальности или вызвать сильные позитивные эмоции (если Вы, например, сейчас курите или курили когда-то, вспомните свои ощущения от первых сигарет). А значит все запреты и те негативные переживания, которые будут вызваны у него этими запретами будут только способствовать тому, что ребёнок продолжит искать альтернативный способ получить позитивные эмоции. И к тому же, большинство родителей через какое-то время возвращают ту вещь, которую они забрали у ребёнка, или опять начинают давать карманные деньги и пр. А это значит, что на все подобные способы наказания ребёнок в последующем не будет обращать внимания, потому что в итоге его ничего не лишают, а временно в чём-то ограничивают.

Не помогут и фразы о том, что это помешает Вашему ребёнку добиться чего-то в жизни, ведь Вы и сами можете назвать массу примеров, когда люди периодически употребляют алкоголь или курят, добившись, при этом, больших успехов. Да и Ваш ребёнок может наблюдать, например, курящего соседа, который ездит на дорогой машине или имеет престижную работу. Даже слова о том, что это будет сильно вредить здоровью вряд ли подействуют на ребёнка т.к. пагубное действие алкоголя и табака проявляются не сразу, а значит их употребление может вызывать иллюзию того, что они на самом деле здоровью не вредят. К тому же, Ваш ребёнок непременно будет сопротивляться Вашим нравоучениям и каким-либо изменениям, ведь это приносит ему удовольствие или позволяет достичь чего-то, почему он должен отказываться от вредной привычки?

Итак, ругаться и наказывать не эффективно, лишать чего-то не имеет смысла, а любые попытки рассказать о вреде употребления алкоголя и никотина не будут иметь эффекта. Что же родителям остаётся делать в такой ситуации?

1. Успокойтесь. Не надо набрасываться на своего ребёнка с криками или обвинениями, Вы этим ничего не добьётесь кроме ответной негативной реакции или того, что в последствии Вам уже невозможно будет начать спокойную доверительную беседу на нужную тему. Также не стоит демонстративно молчать об этом, заставляя ребёнка догадываться в чём он провинился;

2. Посмотрите на себя со стороны. Примерно в 80 % случаев дети берутся за сигарету или начинают употреблять алкоголь глядя на своих родителей или других близких родственников. Если в Вашей семье считается нормой, что кто-то из родителей может выйти на балкон покурить, вечером, в выходной или после работы употребить пусть даже небольшую дозу алкоголя, то почему этого не должен делать Ваш ребёнок? Не забывайте, что родители — это первые люди, с которыми ребёнок взаимодействует и от которых усваивает насколько то или иное поведение приемлемо. А если для Вас приемлемо употребление алкоголя или табака, то для Вашего ребёнка это тоже будет нормой.

3. Родителям самим необходимо подумать о том, какую бы альтернативу они могли предложить своему ребёнку. Не обязательно его вести в какую-нибудь спортивную секцию или тренажёрный зал (многие родители ошибочно полагают, что спорт способен заменить вредные привычки), альтернативой здесь должно быть не увлечение, а такая среда, в которой употребление алкоголя или табака не поощряется или не считается признаком взрослости, высокого статуса и пр.

И наконец помните, что если дело касается только табака или алкоголя (и если нет признаков формирующейся алкогольной зависимости, к которым можно отнести: ежедневное употребление алкоголя, сужение интересов, разговоры только о предыдущих или будущих эпизодах употребления; стремление снять похмельный синдром новой дозой алкоголя), то не надо вести ребёнка к наркологу, психиатру или другим врачам, т.к. данная проблема является исключительно педагогической, а не медицинской, и отводя своего ребёнка к врачу, Вы не только не решаете эту проблему, но и снимаете с себя ответственность по её решению.

Однако, если Вы не знаете, как поговорить с ребенком на эту тему без сильных эмоциональных всплесков, а также испытываете волнение, что Ваши слова окажутся недостаточно конструктивными - обратитесь за рекомендацией к специалистам по месту Вашего жительства или получите дистанционную консультацию специалиста, заполнив заявку: [***https://nashi-deti66.ru/question/***](https://nashi-deti66.ru/question/)