

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ



# ЗДОРОВЫЕ И НЕЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ: ЧТО ДЕЛАТЬ?





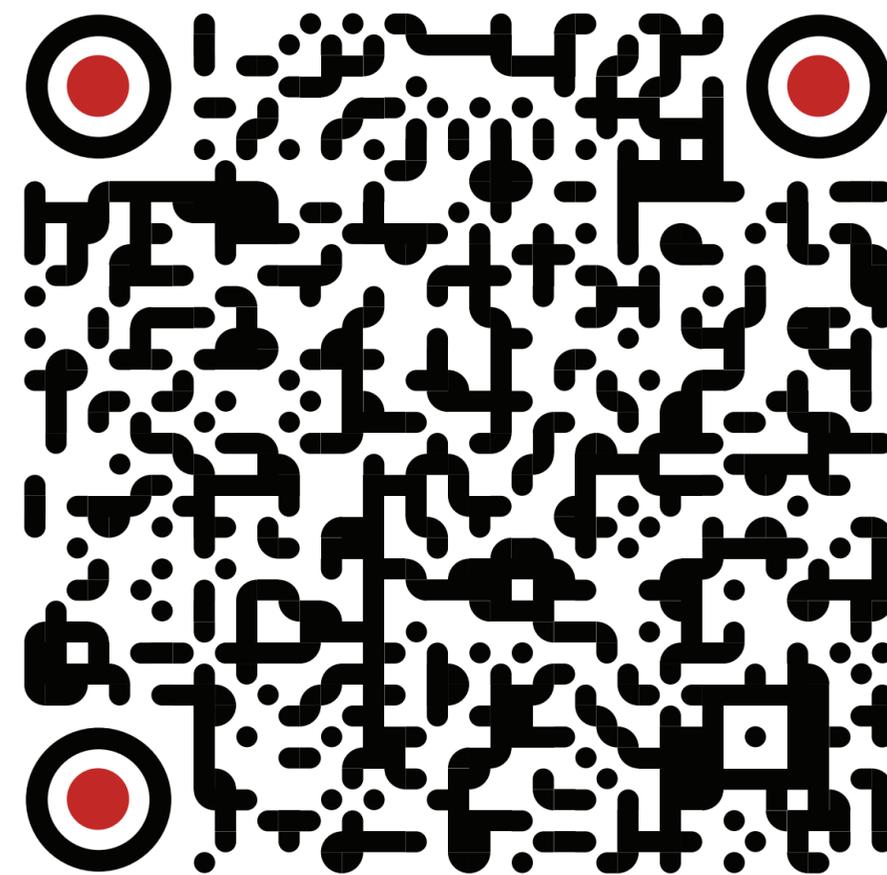
## **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ПРИВЫЧКИ МОЖНО НЕ ТОЛЬКО ФОРМИРОВАТЬ, НО И КОРРЕКТИРОВАТЬ?**

### **Полезные привычки можно формировать!**

Человек может намеренно поменять вредные привычки на полезные. Конечно, это достаточно сложный процесс. Исследователи советуют **привязывать привычку** к месту и времени или к определенной ситуации, использовать наложение привычек.

Примеры:

- Когда увижу лестницу, то поднимусь по ступенькам
- Буду делать зарядку каждый день в 7 утра у себя в комнате
- Буду заправлять кровать после того, как почищу зубы
- Когда захочу сладкого, съем фрукт или овощ



О том, как привить подросткам здоровые привычки



## **ПРЕДПОСЫЛКИ ПОЯВЛЕНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

- Стремление подражать сверстникам или взрослым
- Влияние социальных сетей, телевидения
- Стремление ко всему новому и неизведанному
- Желание продемонстрировать зрелость и самостоятельность
- Желание понравиться представителям противоположного пола



## **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, КАК ИЗБЕЖАТЬ ФОРМИРОВАНИЯ У ПОДРОСТКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК?**

**Учитывайте особенности возраста.**

Для подростка очень важно самоутвердиться в группе сверстников. При возникновении трудностей приобщения к группе сверстников способом самоутверждения могут стать вредные привычки, например **курение как атрибут мира взрослых**.

Именно родители, зная особенности, наклонности и таланты ребенка, могут задать нужный вектор. Важно, чтобы у него появился **определенный интерес**. Он может участвовать в молодежных движениях, стать волонтером, развиваться в спорте, науке, музыке и т. д.

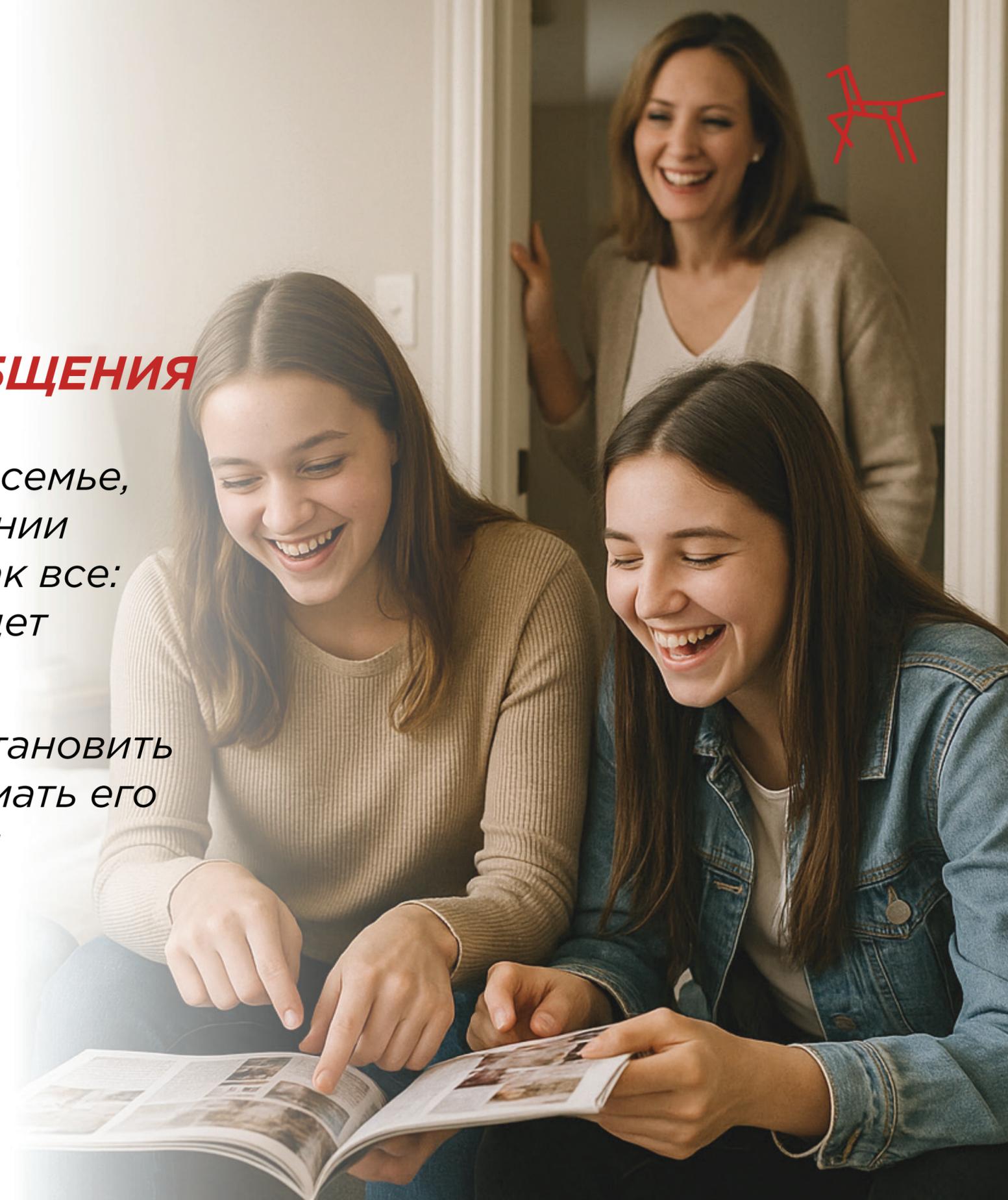




## ***УЧИТЫВАЙТЕ ОСОБЕННОСТИ СРЕДЫ ОБЩЕНИЯ***

*Если у подростка не складываются отношения в семье, он больше времени начинает проводить в компании сверстников, где, как правило, старается быть как все: если друзья курят, употребляют алкоголь, он будет вынужден делать то же.*

*Чтобы этого не произошло, родителям важно установить доверительные отношения с подростком, принимать его увлечения и друзей, иметь возможность вовремя исправить ситуацию.*



## **УЧИТЫВАЙТЕ ВАШУ СЕМЕЙНУЮ СИТУАЦИЮ**

*Подросток будет склонен к нарушению привычных норм и поведения в семьях со стилями воспитания:*

- авторитарным*
- гиперопекающим*
- попустительским*

*При отсутствии доверительных отношений и психологического комфорта в семье трудно требовать от подростка полного соблюдения родительских запретов.*

