**Факторы, способствующие развитию у подростков вредных привычек и провоцирующие девиантное поведение**



У любого человека независимо от возраста, статуса, пола есть привычки, которые могут быть как полезными, так и вредными. Привычка – многократно повторяющееся действие, буквально исполненное автоматически, от которого человеку очень трудно избавиться. Вредная привычка – многократно повторяющееся действие со стороны человека, которое наносит вред организму.

**Полезные и вредные привычки**

Привычки бывают вредные и полезные. К полезным привычкам можно отнести:

* регулярная утренняя зарядка;
* соблюдение правил гигиены (чистка зубов, мытье рук перед едой, регулярное принятие душа и т.д.);
* правильное питание;
* ежедневные прогулки и т.д.

То есть, все правильные аспекты здорового образа жизни по праву считаются полезными привычками, это не о том, что один день человек кушает нежирное мясо и овощи, а на завтра - гамбургеры и пирожные. Считается, что привычка появляется спустя три недели регулярного повторения какого-либо действия, если есть желание быть здоровым, то достаточно 21 день провести в условиях жесткой дисциплины в плане питания и активности, а далее все будет происходить как само собой разумеющееся.

Вредные привычки имеют также обширный перечень, который знаком каждому с ранних лет. К таким привычкам относятся:

* привычка грызть ногти;
* «щелканье» суставами;
* привычка питаться фастфудом;
* неумеренность в еде;
* привычка поздно ложиться спать и т.д.
* Проявления девиаций (курение; употребление алкоголя; употребление наркотиков).

Список можно продолжать долго.

**Природа возникновения вредных привычек, проявлений девиантного поведения:**

* подражание поведению взрослых;
* отсутствие самоконтроля и низкий уровень самодисциплины;
* нездоровый интерес к запретным вещам;
* стресс, депрессия, одиночество, тревога;
* «стадность инстинктов»;
* отсутствие интересов, хобби, любимого дела;
* трудности в общении с окружающими людьми;
* нарушение структуры и функции семьи;
* психоэмоциональные перегрузки;
* материально-бытовое неблагополучие;
* пропаганда средствами массовой информации бездуховности, насилия;
* реклама табачных изделий и спиртных напитков.

**Курение – никотиновая зависимость**

Каждый ребенок знает, что курить нельзя, однако пристрастие к этой пагубной привычке иногда начинается именно в подростковом возрасте. Причин может быть несколько: подражание взрослым (курящие родители, родственники), срабатывание «стадного инстинкта» (закурили друзья, значит должен и я попробовать), стресс, банальный интерес к запретным вещам. Основная опасность – никотин - токсичный алкалоид растительного происхождения, содержится в листьях табака. Если человеку ввести никотин, содержащийся в одной сигарете, внутривенно, то смертельный исход неизбежен. Никотин оказывает своё губительное влияние на все органы и системы организмы, вызывая учащенное сердцебиение, повышение артериального давления и т.д. Влияния курения на организм человека колоссально: рак легких, гортани, языка, губы, инфаркт миокарда, атеросклероз, хронический бронхит, язву двенадцатиперстной кишки, различные сердечные заболевания, кроме того, оно наносит вред системе кровообращения, проблемы с волосами, зубами, кожей, патологии развития плода у беременных женщин и т.д.

Бросить курить можно различными способами – от замены сигарет на леденцы до приема медикаментозных препаратов. Однако, самое главное – сильное желание самого человека бросить курить.

**Наркотическая зависимость**

Самая опасная привычка – употребление наркотиков. Существует достаточно причин, способных подтолкнуть человека к наркотикам – в основном чувство наслаждения и избавление от стресса, достигаемое благодаря им. Наркотические вещества стимулируют так называемую «систему поощрений» - отдел головного мозга, ответственный за очень важные процессы, протекающие в организме. Говорить о вреде наркотиков можно бесконечно: нарушение работы абсолютно всех органов, потеря человека как личности, смерть. Избавиться от зависимости поможет личное желание человека в комплексе с качественным лечением и поддержкой близких людей.

**Игровая зависимость**

Часы, проведенные в Сети за игрой, невозможность пройти мимо игрового автомата – вот она игровая зависимость. Она возникает по нескольким причинам: человек реализует свои амбиции через игру, удовольствие, чувство азарта, одиночество, желание заработать. Игровая зависимость грозит не только ухудшением материального положения (деньги спускаются на игровые автоматы, совершенствуются герои игр, покупаются дополнительные функции и т.д.), но и психическим расстройством игрока, повышением агрессивности, полным отречением от реальности. Чтобы избавиться от подобной зависимости следует обратиться за помощью к психиатру, уделять больше внимания зависимому человеку, заинтересовать его другими видами досуга с реальным общением. Самое главное – переключить внимание человека с игры на реальность.

Вредные привычки – это реальность, однако от них можно избавиться. Способов много, но самыми важными остаются желание человека и самодисциплина.

Зная основные причины того, почему поведение ребенка начинает отклоняться от нормы, можно заранее предотвратить их. Однако родители должны помнить, что предупреждение девиантного поведения это, прежде всего доверие в семье и близкое общение с ребенком. Именно ситуация в семье (психологическая атмосфера, проблемы взаимоотношений, семейные конфликты) зачастую приводит к непоправимым последствиям. Если же время было упущено, то коррекция девиантного поведения возможна несколькими путями:

1. Информирование ребенка и повышение его психологической грамотности относительно тех внутриличностных проблем, с которыми он столкнулся, повышение его правовой грамотности относительно последствий противоправных действий, обозначение морально-нравственных аспектов.

2. Воспитание метафорой, на примерах (не сравнивая ребенка с другими). Самый простой и действенный способ найти общий язык с подростком - это общение с ним на языке метафор. Важно рассказать ему, что вы прошли через те же самые проблемы, что и он. Это не только будет развивать доверие, но и хорошо разрядит обстановку. Важно обучить ребенка анализировать собственное поведение, последствия своего поведения как для него самого, так и для окружающих, формировать готовность нести ответственность за свои действия.

 3. Занятия в различных секциях. Отдав ребенка в спорт или творческую группу, можно направить его интересы и энергию в положительное русло.

4. Если самостоятельные способы найти общий язык с девиантным подростком не представляется возможным, нужно обратиться к помощи психолога.