

**Детский телофон доверия подросткам:**

**Закрываем дверь для вредных привычек**

 Ребята твоего возраста нередко сталкиваются с различными искушениями, что приводит к формированию вредных привычек. Это не так безобидно, как кажется на первый взгляд: нехорошие привычки оказывают влияние на физическое и психическое здоровье твоих сверстников, их социальное развитие и будущее. Если у тебя есть такие привычки, то пора от них избавляться – есть способы, которые помогают «закрыть для них дверь».

**Осознание проблемы.** Первый шаг к избавлению от вредной привычки — это признание её существования. Не стоит оправдывать своё поведение и делать вид, что не замечаешь проблему – пользы от самообмана точно не будет. Признай, что привычка мешает, и будь готов работать над её устранением.

**Поиск причин.** Попытайся понять, почему появилась дурная привычка. Возможно, она помогает чувствовать себя взрослым, стать своим в компании, справиться со скукой или другими негативными эмоциями. Когда поймёшь причину, будет легче найти замену.

**Замещение привычки.** Вместо вредной привычки найди занятие, которое будет приносить удовольствие и поможет отвлечься от желания выполнить вредное действие. Это может быть хобби, спорт, творчество, изучение чего-то нового, чтение или любое другое занятие, которое нравится.

**Постановка целей.** Сформулируй конкретные цели и проанализируй, как на них влияют негативные привычки. Только честно! Теперь представь, что будет, если ты от них избавишься. Например, станешь более здоровым, [пунктуальным](https://telefon-doveria.ru/kak-izbavitsya-ot-privychki-vechno-opazdyvat/), организованным, подтянутым, вежливым, любознательным. Запиши цели и регулярно заглядывай в блокнотик.

**Изменение окружения.** Если вредные привычки связаны с твоей компанией, попробуй изменить окружение – найди кружок, секцию, где у сверстников другие, более близкие тебе интересы.

**Ведение дневника.** Записывай свои успехи и неудачи в борьбе с вредной привычкой – это поможет отслеживать прогресс и видеть, какие методы работают, а какие – нет.

**Самоконтроль.** Развивай самодисциплину и силу воли – это поможет противостоять желанию выполнить вредное действие. Начни с малого: например, не ешь сладкое в течение недели. Периодически говори себе: «Нет, не в этот раз» – и пропускай сеанс привычного вредного действия. Без контроля здесь не обойтись!

**Терпение и настойчивость.** Отказ от вредных привычек — нелёгкий путь, который потребует усилий и терпения. Но результат того стоит — ты улучшишь качество жизни и станешь лучше. Закрой дверь для вредных привычек и открой её для новой, лучшей жизни!

Удачи!

Нужен совет – набирай 8 800 2000 122 с любого стационарного или мобильного телефона и короткий номер 124 только с мобильного – служба Детского телефона доверия выслушает и поможет!