

## О ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧКАХ, КОТОРЫЕ «РАСТУТ ИЗ СЕМЬИ»



*У всех есть привычки — вредные и полезные, и все они достаточно устойчивые, недаром существует выражение «Привычка — вторая натура». Как правило, большинство привычек детям передаётся от родителей. И речь идет не о наследственности («В кого он такой»), а об образе жизни семьи.*

### **Как появляются привычки**

Привычка – это повторяющаяся форма поведения, которая не требует волевых усилий. Мы часто делаем что-то по привычке/на автомате. Так, определенным образом чистим зубы, начиная с нижних или верхних зубов, держим ложку или кружку, встаем по первому или второму будильнику, ищем выключатель в определенном месте. Мы привычно здороваемся с людьми, завтракаем, предпочитаем определенный набор продуктов, ужинаем примерно в одно и то же время.

Трудно пересчитать действия, которые совершаются автоматически. Их привычность осознается только с нарушением «картинки»: закончился чай, кто-то убрал обувь с привычного места, вы сменили подушку или засыпаете в другом месте. Сознание человека тут же ощущает дискомфорт.

Привычка формируется только при систематическом повторении одних и тех же действий: мозг запоминает последовательность и переводит цепочку поступков в бессознательный режим. Таким образом, он экономит ресурсы на повторяющихся действиях. Вы живете по накатанному сценарию, концентрируясь не на бытовых мелочах, а на чем-то важном: мыслях, переживаниях.

## **Откуда берутся вредные привычки**

Полезные привычки формируем мы сами, а вредные появляются неосознанно, их замечают, когда они уже сформированы.

Понятно, что в курящей семье дети будут курить. А там, где приветствуется спиртное, дети в будущем будут так же к нему относиться. Привычка криком выяснять отношения также будет перенята. Вредные привычки родителей обязательно перейдут к детям, даже если они будут использовать двойные стандарты в воспитании, объясняя детям, что так делать не надо.

Людей без вредных привычек в принципе нет. Если вы не курите, не пьете спиртное и не ковыряете в носу (извините), это не значит, что вы идеальный человек. У вас могут быть привычки, оказывающее не очень хорошее воздействие на других людей.

***Пример.** Мама работает вечером дома, и ей нужна тишина — никто не должен ей мешать. Это просто привычка — не плохая и не хорошая. Но дома маленький ребенок, которому скучно, и он пытается обратить на себя внимание. Жестким поведением мама приучает ребенка не мешать, когда она работает: не входить, не шуметь, не отвлекать, заниматься своими делами. Формируется привычка не мешать взрослым, которая со временем трансформируется в потребность одиночества по вечерам.*

Родители много работают, а выходные посвящают домашним делам, потому что так надо. Они так привыкли. От ребенка требуется не мешать взрослым. При этом для подростка «надо» не работает, а привычки полноценно проводить свой досуг у него нет. Зато есть привычка никому не мешать в выходные. И не важно, как он это сделает, закрывшись в комнате или уйдя на весь день из дома.

Привычки могут формироваться как компенсация дефицита. Нехватка внимания и любви часто заедается сладким, а стресс снимается чем-то посерьезнее. Недовольство реальной жизнью часто приводит ребенка в виртуальный мир.

Взрослые, замечая плохие привычки своих детей, предпринимают попытки что-то изменить путем разговоров или упреков. Однако диалог здесь не действует. Невозможно словами изменить то, что формировалось годами и перешло в автоматическое действие. Подросток к тому же не всегда должным образом воспринимает указания — он не слышит то, что для него не является значимым.

Кстати, не обращать внимания на то, что вас не касается и не является важным, — это привычка, которую вы формировали у своего ребенка осознанно. Вот только никто не думал, что отключаться ребенок будет от вас.

Все привычки ребенка растут из семьи. Одни вы формировали осознанно, другие собственным примером, а третьи появились сами путем косвенного воздействия ваших действий и привычек.

## **Как бороться с вредными привычками**

Ответьте на два вопроса:

- в какой момент появились вредные привычки?
- какой вред они наносят сейчас и будут наносить в будущем.

Другими словами, вредная привычка решает какую-то проблему сейчас, но приведет к другим проблемам в будущем.

Если мы попытаемся усилием воли убрать привычку из жизни, то столкнемся с большими сложностями. Привычки нельзя отменить. Их нужно заменить. Подобно тому, как отобрать сломанную трость у нуждающегося человека, заменив ее на новую. Понятно, что сначала он будет к ней привыкать, но потом поймет, что так намного лучше.

Подарите ребенку новую опору в жизни – новые впечатления и эмоции, которые смогут стать потребностью и войдут в жизнь в качестве хорошей привычки.

Попробуйте что-то изменить в своей жизни, привлекая к этому детей. Введите правило делать домашние дела в течение недели, а в выходные отправляться в маленькие путешествия (театр, экскурсии), причем обязательно всей семьей. Готовьте вкусные семейные ужины, займитесь спортом.

Спорт – прекрасная привычка, но ее нужно вырабатывать, как и любую другую.

Каждая новая привычка должна появиться без нравоучений, а как бы сама собой, сначала вместе с детьми или как пример:

- Вам некомфортно заниматься в тренажерном зале одному, правда? Вам нужна помощь.
- У вас вдруг оказалось три билета в театр.
- Вы хотите пойти в кино на мультфильм, но как-то неудобно.
- Вам нужна помощь в покупке платья, так как только близкий человек скажет правду.

Расскажите о своих волнениях и переживаниях. Не бойтесь увидеть недовольство в глазах ребенка. Любая привычка требует времени и терпения. Вредные привычки нужно вытолкнуть из жизни детей хорошими. Как молочный зуб уступает место коренному, выпадая сам, так и вредные привычки должны уйти из жизни, освобождая место чему-то важному и значительному.

Окончательно «победить» вредные привычки можно только путём формирования полезных.

*Гавриленко Татьяна Ивановна – педагог – психолог,  
консультант Службы психолого-педагогической,  
методической и консультативной помощи родителям.*

*Запись на бесплатную консультацию по телефону*

*8 416 2 226 247*