Вредные привычки детей и подростков

Ребенок сутулится, ковыряет в носу, чавкает за столом? От этих вредных привычек у детей и подростков можно избавиться. Вместе с экспертом-психотерапевтом рассказываем, какие шаги нужно предпринять



Кому в детстве не доводилось грызть ногти или ковырять в носу? Эти манеры не только некрасивы, но и чреваты ранами, инфекцией. Большинство привычек зарождаются в детстве, и разделаться с дурными из них желательно до того, как они начнут руководить нами.

**Какие бывают вредные привычки**

| **Привычка** | **Что делать** |
| --- | --- |
| Включает телевизор (компьютер, телефон, планшет), как только видит | Отдайте ребенка в кружок, насытьте его жизнь интересными событиями. |
| Щелкает суставами пальцев | Попробуйте заменить на сжимание мячика или эспандера. |
| Перебивает | Хромает воспитание. |
| Сутулится | Запишите на танцы или спорт, там исправят осанку. |
| Лежит или сидит скособочившись | Объясните, что так можно заработать сколиоз и другие проблемы со здоровьем. |
| Разбрасывает вещи | Тоже вопрос воспитания и личного примера родителей. |
| Ковыряет в носу | Включайте дома увлажнитель воздуха, промывайте нос физраствором. Возможно, причина в сухости слизистой. |
| Жует жвачку | Сводите к стоматологу, пусть расскажет ребенку, что от жвачки портятся зубы и прикус и сколько стоит лечение. |
| Чавкает за столом | Не включайте мультики или телевизор во время еды, чтобы не отвлекался. |
| Грызет ногти | Сбрасывать напряжение можно пальчиковой гимнастикой. А еще есть специальный лак для ногтей, который отбивает желание их грызть. |
| Кривляется, мотает головой | Проходит само по себе, когда ребенок взрослеет и начинает осознавать и контролировать свои чувства и поведение. |

**Профилактика вредных привычек и помощь ребенку**

**Коварная петля**

Любая привычка — и хорошая, и плохая — складывается из трех компонентов: сигнал, поведение и награда. Вместе они образуют так называемую петлю привычки, в которую человек попадает раз за разом. Ощутил неприятный налет на зубах — почистил зубы — получил удовольствие от свежести во рту. Проделал это много раз подряд — получил привычку. А потом мозг включает автопилот и отдыхает. Долго считалось, что навык формируется за 21 день непрерывной цепочки. То есть сорвался — начинай цепочку заново. Сейчас исследователи называют период от 18 до 254 дней, и один-два пропуска, говорят, не помеха.

**Удел слабовольных?**

Это миф. Исследования показывают: у людей с высоким уровнем самоконтроля процент плохих привычек такой же, как и у остальных. Так что дело скорее в недостаточной осознанности.

**Плохое меняем на хорошее**

Полностью искоренить плохую привычку невозможно, но ее можно заменить хорошей. Определяете, что становится триггером и какая вам от этого радость, а потом вставляете в середину петли новую программу действий. Не можете не есть на ночь — пусть это будет не пицца, а салат. А там, глядишь, дойдете в заменах до вечерней пробежки и кайфанете от сброшенных килограммов. Очень важно всегда получать хоть какую-нибудь награду, чтобы мозг начал ее предвкушать еще на этапе сигнала.

**Не стыдите, а объясняйте**

Отругать как следует, тыкать носом, стыдить — любимые методы воспитания наших бабушек. Это не годится. Не поможет, еще и навредите детской психике, если постоянно будет давить на чувство вины. Лучше спокойно объясните, как устроены привычки. Ловите момент, когда ребенок что-то нежелательное сделает, и вперед. Примером может стать и какая-то ваша привычка. Или поведение героя фильма или сказки.

**В каком возрасте разговаривать**

Можно с 3 — 4 лет. Дошколятам объясняйте простыми словами, не углубляясь в науку. Малыши хорошо понимают идею вознаграждения, которое следует за любой привычкой. Школьникам расскажите, что привычку запускает наш мозг, но в этом возрасте детям сложно осознать последствия, которые проявятся не скоро. Подростки могут выстраивать причинно-следственные связи и понимают, что привычки бывают не только физическими.

**А это уже зависимости**

Главными вредными привычками с советских времен считались курение, употребление наркотиков и алкоголя, страсть к азартным играм. Но это более сложные состояния и называются иначе — зависимости. Формируют их наследственные факторы, особенности воспитания, окружение. В отличие от привычки тут есть момент привыкания — когда старая «доза» уже не вставляет и нужно что-то более действенное. К зависимостям относятся и такие современные напасти, как зависание в интернете и видеоигры. Вот что еще ошибочно относили к вредным детским привычкам несколько десятилетий назад.

* **Врет, ворует**. Сейчас считается, что это либо симптом личностных нарушений, показатель внутрисемейных проблем, либо норма в отдельных случаях, если ребенок так делает не всегда.
* **Дерется**. Следствие проблем в семье, или же ребенок много времени проводит в агрессивной среде, где так принято.
* **Ябедничает**. Особый вид поведения ребенка в группе и может быть нормой для этой группы. Но нередко так делают дети, которые хотят быть на особом положении.
* **Ругается**. Либо научился у родителей или друзей, либо проверяет границы.
* **Грызет ногти, ручку, карандаш, сосет палец, засовывает в рот посторонние предметы**. Вид невроза, который развивается из-за стресса, неблагоприятной семейной обстановки, или ребенок «застрял» в так называемой оральной фазе развития (рано отлучили от груди).
* **Выдергивает волосы, выдавливает прыщи, расцарапывает себя, режет и прочие виды самоповреждения**. Симптом аутоагрессии. Возникает у детей с проблемами во внутрисемейных отношениях, а также у тех, кто пережил психотравмирующие ситуации (насилие).
* **Ерзает на стуле, не может усидеть спокойно и сосредоточиться, отвлекается**. Симптом особого состояния мозга, которое называется «синдром дефицита внимания и гиперактивности» — СДВГ.
* **Раскачивается, дрыгает ногой, крутит в руках какой-то предмет**. Способ стабилизации, характерный для детей с тем же СДВГ, аутизмом и синдромом Аспергера, задержкой психологического развития.
* **Мастурбация, онанизм**. Норма, если происходит не слишком часто и ребенок понимает социальные правила поведения. Но может быть тревожным сигналом о сексуальном использовании, сильном стрессе, преждевременном половом созревании.

УЗ «Дятловская ЦРБ» врач педиатр Тыць В.А.