

Подростковый возраст как фактор возникновения вредных привычек. Как помочь ребенку не оступиться?

Цицерон писал, что «привычка — это вторая натура». Но вряд ли родителям приятно осознавать, что плохие привычки могут стать частью личности их детей.

Причины плохих привычек

Появление нежелательных привычек у детей сопряжено с недостатком внимания со стороны взрослых. Если родители активно участвуют в жизни ребенка, помогают ему, приобщают к семейным занятиям, то времени на всякие «глупости» у него не останется.

Деструктивное поведение — это попытка заявить о себе. Привлечь внимание, если не получается добыть его другими способами.

Также причиной вредных привычек могут стать скука, нервные потрясения, недостаток воспитания, плохой пример.

Негативное влияние компании сверстников - частая причина появления плохих привычек. Особенно если у ребенка низкая самооценка на фоне высокой потребности в общении, поиске авторитетов.

Привычка или нежелательное поведение?

Родителям стоит определить, что есть привычка, а что — плохое поведение или нежелательные поступки. Если вы единожды (или 2-3 раза) заметили за ребенком определенные действия, еще не факт, что они перерастут в привычку. О ней можно говорить, если эпизоды повторяются регулярно, учащаются.

Например, если ребенок несколько раз погрыз ногти, рано говорить о вредной привычке. Возможно, вашего замечания с объяснением, почему это негигиенично, будет достаточно, чтобы он прекратил это делать. Но если после такого разговора обгрызание ногтевой пластины продолжается и носит систематический характер, привычка сформировалась. Также отметьте, в каких ситуациях она обостряется. Это поможет вам выявить провоцирующий фактор и устранить его.

Виды вредных привычек детей

Самые частые плохие привычки у детей и подростков:

1. Грызут ногти, ручки или другие предметы. Все эти действия — признаки беспокойства. Проводя свой привычный ритуал, ребенок немного успокаивается, отвлекается. Распространенность привычки впечатляет: около 40% детей и подростков. С годами этот показатель снижается. Во взрослом возрасте грызут ногти и карандаши не более 15% людей.

2. Любят фастфуд и вредную еду. Привитие правильных пищевых привычек детям - одна из главных задач родителей.

3. Курение, алкоголь, наркотики. Эти вредные привычки характерны для старших подростков. Несмотря на запрет свободной продажи алкогольных напитков и табака, а также на полный запрет даже легких наркотиков, ситуация с употреблением молодежью этих веществ в нашей стране сложная. Информирование подростков о вреде таких привычек для здоровья приносит кратковременный и очень слабый эффект.

Борьба с вредными привычками у детей и подростков

Любое лечение начинается с постановки диагноза. В случае с плохими привычками - это определение их причины. После определения причины и провоцирующих факторов нужно предпринять следующие действия:

- ознакомить ребенка с вредом, который приносит его плохая привычка. Поищите тематические видео, поговорите с врачом, учителем или другим компетентным человеком, который в курсе вопроса. Информация о вреде должна быть подана ненавязчиво, без давления;
- сформировать осознанный подход к своему здоровью, если речь идет об алкоголе, курении и пр. Рассказать и продемонстрировать, что наслаждаться жизнью и иметь друзей можно и без всего этого;
- найти авторитетов для ребенка не из числа близкого окружения - это может быть тренер в спортивной секции, старший друг. Нужно, чтобы он вызывал доверие и был достаточно убедителен в разговоре на тему вредных привычек;
- обеспечить ребенку положительные эмоции, чтобы переключить его внимание на что-то хорошее, продуктивное. К примеру, записаться на какое-то интересное обучение, съездить в детский лагерь;
- не ругать, не унижать, не запугивать. Не лишать поддержки и понимания со своей стороны. Всегда нужно помнить, что худшая позиция в борьбе с вредными привычками - противопоставлять себя ребенку.
- демонстрировать понимание и принятие, забыть о фразах «если ты не перестанешь это делать, то...». Никаких манипуляций и пустых угроз;
- поработать над самоконтролем. Убрать негативные модели поведения, которые ребенок мог перенять от своего окружения (в том числе и от родителей);
- разобрать «на кирпичики» ситуацию, которая вызывает нервное напряжение у ребенка/подростка. Вредные привычки часто означают уход от чего-то неприятного, травмирующего;
- на начальных этапах формирования вредной привычки имеет смысл наказывать ребенка. Но щадящим образом: добавить домашних обязанностей, ограничить гаджеты. Мера эффективна только тогда, когда плохая привычка не является следствием стресса.

Особенности формирования полезных привычек

Один из самых действенных методов профилактики вредных привычек у подростков и детей младшего возраста - замещение нежелательных действий желательными. Фактически это приучение к здоровым/полезным занятиям. Как говорится, «избери лучшее, а привычка сделает его приятным и легким» (Пифагор).

Психологи считают, что жизненное пространство человека всегда будет чем-то заполнено. И если не хорошими привычками, то плохими. К примеру, если подросток не будет заниматься спортом, то наверняка найдет себе другой способ времяпровождения. И это вполне может оказаться дурная компания, алкоголь и сигареты.

Особенность вредных привычек в том, что они возникают сами по себе - без усилий со стороны ребенка или его родителей. А вот полезные привычки вырабатываются с трудом. Этому нужно уделять время, деньги, тратить эмоциональные и физические силы. Но если заручиться упорством и терпением, можно добиться успеха. Тем более что детям гораздо проще менять свой жизненный уклад, чем взрослым. Они легко адаптируются к переменам.

Итак, что родители могут сделать для профилактики вредных привычек у детей:

1. Подать личный пример. Показать, что полезные привычки - это круто, весело, здорово.
2. Не связывать желаемые действия с предстоящим дискомфортом. Например, не говорить ребенку, что отказаться от сигарет будет невероятно трудно. Но и врать про легкое избавление от табачной зависимости не стоит.
3. Создать положительные ассоциации с новой хорошей привычкой.
4. Объяснить, что привитие полезных привычек для детей - не родительская блажь, а обоснованное желание улучшить жизнь, здоровье, интеллектуальные способности (зависит от вида деятельности). Объяснение должно быть на понятном языке, с учетом возраста ребенка и его восприятия.
5. Внедрять изменения постепенно, при этом ограничиться одной хорошей привычкой. Когда она сформируется, перейти к другой. Разработать план действий и не отступать от него. Ваша последовательность - залог успеха.
6. Не прекращать прилагать усилия по внедрению хороших привычек для детей, если натолкнулись на пассивность, протест. Лучше отложить эту задачу на неделю-месяц, найти другой подход или мотивацию. Но не отказываться от запланированного.
7. Хвалить ребенка за приложенные усилия, не наказывать за слабый или нулевой результат. Возможно, нужно снизить требования. Например, не заставлять есть только полезные продукты, а вводить их в рацион постепенно.