

В поведении некоторых детей встречаются навязчивые действия, которые ребенок осуществляет неосознанно, "по привычке", и которые производят довольно неприятное внешнее впечатление. Обычно такие навязчивые действия называют – вредными привычками.

Например, привычки тереть волосы или мочку уха, нарочито сутулиться, шаркать ногами при ходьбе, ерзать на стуле, чрезмерно жестикулировать, хватать собеседника за рукав или за пуговицу, поминутно отплевываться, ковырять в носу, употреблять слова-паразиты ("ну", "вот", "значит", "короче") и т.п. Все они могут наблюдаться у одного ребенка. Формирование подобных привычек происходит в самом раннем возрасте. Причина их возникновения проста - недостаточное внимание со стороны родителей к поведению ребенка. Предупреждение таких привычек не требует особых психологических рекомендаций. Рецепт здесь один - привитие ребенку полезных навыков: опрятности, аккуратности, организованности, соблюдения элементарных правил этикета.

Среди вредных привычек у детей особое внимание со стороны родителей вызывает курение и употребление алкогольных напитков.

Считается, что курение и алкоголь – это одна из многих проблем подросткового возраста. Главный механизм курения и употребления алкоголя – подражание.

**Подражание** – самый легкий способ достичь цели «быть как взрослый». Подростки, начиная с 12-13 лет, копируют поведение взрослых, которые пользуются авторитетом в их кругу. Помимо взрослых образцами для подражания со стороны подростков могут стать их более взрослые сверстники.

Чем заняться с друзьями? Какой найти повод для встречи? Как стать смелее и увереннее? Как выглядеть модным и «клубным»? Как познакомиться с девушкой? К сожалению, самым легким ответом на эти вопросы становится курение, алкоголь, а порой и наркотики. Тем более, что пример, зачастую, показывают сами взрослые, а подростки лишь подражают и усваивают те формы поведения, которые приняты в окружающем обществе.

Также курение может быть одним из симптомов неблагополучия в процессе личностного самоопределения подростка. Поэтому пристального внимания требует именно неблагополучие, а не курение само по себе. Лишь укрепляя взаимное расположение и доверие, можно воспрепятствовать формированию вредной привычки.

Разговор «по душам» - первое, что вы можете предпринять, если вы узнали, что ваш ребенок курит, пьет. Спокойно, без обвинений и лишних эмоций, обсудите с ребенком, что вы узнали о его поведении, и что оно вас очень тревожит. Постарайтесь выяснить причину курения или выпивки.

Возможно это дань принятой в дружеской компании традиции, стремление «быть на высоте», лишь реакция подражания сверстникам. Тогда вы можете дать понять подростку, что более ценной будет «крутость» в чем-то другом, в том деле, которое действительно требует усилий и умений, например в спорте, рисовании, умении пошутить, или наоборот понять и выслушать человека. Можно помочь ребенку придумать, в чем он ещё силен, какими талантами обладает, которые могли бы выделить его на фоне остальных. Подумать, как можно продемонстрировать эти таланты, показать сверстникам свою силу и уникальность.

Заниженная самооценка, тревожность, перенесенная стрессовая ситуация – это тоже возможные причины курения и употребления алкоголя.

В такой ситуации если начать «давить» на ребенка, то это только ухудшит его психологическое состояние. Нужно помочь ему справиться с кризисной для него ситуацией, попробовать найти такую сферу деятельности, где бы он ощутил себя успешным. Показать, как вы сами справляетесь с тревогой, рассказать, что у вас в жизни тоже были сложные моменты.

Важно сформировать у ребенка адекватную самооценку, способствовать развитию самоконтроля и умению ставить цели, обучить навыкам эффективного общения. Казалось бы,

какое отношение все эти навыки имеют к употреблению алкоголя и курению? Представьте, что если вы адекватно и высоко себя оцениваете, умеете общаться и завоевать уважение в коллективе, умеете справляться со своими эмоциями, даже если вам очень грустно, или вы вне себя от ярости, у вас есть цели в будущем, которых вы хотите добиться – зачем вам нужны сигареты, алкоголь и наркотики в таком случае?

Чем более ровные и доброжелательные отношения поддерживаются в семье, тем меньше вероятность, что самоутверждение подростка примет искаженные формы. Психологи отмечают, что те подростки, которые, несмотря на кризисный характер своего возраста, сохранили уважение и доверие к родителям, менее склонны следовать негативному примеру сверстников. Если же родители воспринимаются как чуждая, несправедливая и враждебная сила, то, чем упорнее и жестче настаивают они на своих запретах, тем сильнее ответное стремление обойти их.

(продолжение следует)

**Государственное бюджетное  
учреждение  
Центр развития семейных форм  
устройства детей-сирот и детей,  
оставшихся без попечения  
родителей**

630073, Новосибирск, улица  
Блюхера, 40

E-mail: [info@mynewfamily.ru](mailto:info@mynewfamily.ru)

Телефон/факс (383) 246-06-16

Телефоны: (383) 246-06-17  
(383) 246-06-18

Официальный сайт:

[www.mynewfamily.ru](http://www.mynewfamily.ru)

Скайп отдела психологического  
сопровождения:

[info@mynewfamily.ru](mailto:info@mynewfamily.ru)

Группа в социальной сети

«Одноклассники»

«Центр устройства детей-сирот»

<http://ok.ru/tsentrstr>

**ГБУ НСО «Центр развития семейных  
форм устройства детей-сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей»**

Педагогика и психология

**Как преодолеть  
вредные привычки**

Часть первая