

Иногда родителям приходится сталкиваться и с тем, что сигарету берет младший школьник или даже дошкольник. Зачем он это делает? Ответ, как правило, прост: ребенок, в игре приобщается к миру взрослых, выполняя определенное действие, характерное для взрослых. К многочисленным атрибутам игры может быть добавлен и еще один - сигарета.

В подобной ситуации преждевременно тревожиться о формировании вредной привычки. Руководствуясь чисто детскими игровыми мотивами, ребенок может попробовать сыграть и в курильщика, однако никакого удовольствия это ему наверняка не доставит. Организм человека не приемлет вредных веществ и реагирует на них отрицательно. Даже если ребенку удастся крепко затянуться дымом, ничего, кроме отвращения, он не испытает. Родительское наказание послужит лишь необязательной добавкой к той весьма ощутимой неприятности, которую маленький экспериментатор доставил себе сам.

Узнав о таком опыте, родители должны стараться исключить возможность его повторения {ведь неоднократное повторение может привести к тому, что здоровая реакция отторжения постепенно угаснет}.

Нежелательно, чтобы ребенок имел возможность легко уединиться для проведения своих экспериментов. Если в доме есть сигареты, они не должны соблазнять ребенка своей доступностью.

Курящие близкие должны избегать того, чтобы своим поведением провоцировать ребенка следовать нежелательному примеру. Чем старше ребенок, тем более серьезной для него становится проблема курения. В каком-то смысле курение и для школьника является игрой. Однако сам он это так не воспринимает. Для школьника, уже недостаточно изображать взрослого, осознавая в глубине души всю условность игровой ситуации. Он может курить "понарошку", пользуясь предметом - заместителем, например карандашом или бумажной трубочкой, изображающей сигарету.

Бывают и привычки иного рода – это сосание пальца, губы, «накручивать» края одежды или постельного белья, верчение, выдергивание волос, грызение ногтей, раскачивание головой или всем телом. Причины и механизмы их возникновения более сложны. Чаще всего они наблюдаются у тех детей, кто с младенчества воспитывался жестко, строго, чрезмерно требовательно, либо у тех, кто испытал явный дефицит внимания со стороны родителей. Такие дети подолгу оставались одни в постели, их редко брали на руки и не укачивали, если они плохо засыпали. В условиях недостатка ласки и впечатлений ребенок, предоставленный самому себе, испытывает скуку или страх и ищет успокоения и отвлечения в немногих доступных ему действиях: манипулирует частями своего тела, сосет палец или губу, тербит волосы, ухо, нос и т.п.

Вредная привычка становится необходимым ритуалом самоуспокоения,

отвлечения от страхов и беспокойства, компенсацией недостатка общения.

Для устранения вредной привычки необходимо терпеливое восполнение недостатка родительского внимания.

- Увлекая ребёнка интересными занятиями, общаясь с ним, родители помогают ему изжить те переживания, которые породили неприятные действия. Такой подход оказывается гораздо эффективнее, чем запреты и наказания.

- Наказания и запугивания могут временно привести к исчезновению внешних симптомов. Однако за подобным "излечением" всегда лежит тяжелое потрясение, так что психологические последствия принятых мер могут оказаться тяжелее устраненной привычки.

- Не следует также связывать ребенка обязательствами, честным словом. Воля его еще недостаточно развита. Слово он даст но, скорее всего его нарушит, что порождает, с одной стороны, необязательность, с другой - чувство вины и неуверенности в себе.

Некоторые родители действуют более категорично. Они запрещают ребенку общаться с «плохими» друзьями, переезжают в другой район, переводят в другую школу. Безусловно, в каких-то ситуациях эти действия оправданы. Главное помнить – природа не терпит пустоты. И нельзя отказаться от чего-то, можно только заменить одно «увлечение» на другое, одну группу общения на новых друзей.

«Эффективными» и альтернативными «зависимостями» являются спорт и творчество. Это верно и для профилактики «плохого поведения». Пусть сначала это поступок, затем – привычка, а потом увлечение и характер. Сначала заодно с кем-то – родителями, друзьями, значимыми взрослыми, а потом, рано или поздно, процесс увлекает сам по себе, и хочется все больших и больших достижений.

Источник: <http://www.novgorod.fio.ru>

**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)

Телефоны: (383) 246-06-16

(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 вторая