

## Как разговаривать с детьми о вредных привычках. Новый взгляд.

Сначала необходимо прояснить, что является вредными привычками у детей и устранить пуганицу в терминах.

Привычка - это повторяющееся поведение или действие, позыв к которому очень похож на настоящую потребность, нужду (хотя по факту не является ею). Привычка появляется, когда действие было повторено много раз, при этом было нетрудным и повлекло за собой хотя бы маленькую награду. Как правило, привычка весьма крепка и стойка, она может сохраняться месяцами и годами, даже тогда, когда уже не нужна. Необходимо отличать привычку от привыкания. Привычка — это поведенческий акт, а привыкание — состояние, при котором старая «доза» (лекарства, эмоций и т.д.) уже не действует так, как должна, поэтому нужно что-то более интенсивное.

Прежде было принято подразумевать под вредными привычками в основном курение, употребление алкоголя и наркотиков. Современная наука показала, что курение, употребление наркотиков и алкоголя, а также зависание в интернете, страсть к видеоиграм и азартным играм — это зависимости, в которых может прятаться кусочек привычки. Но привычка никогда не составляет 100% зависимости и не вызывает ее. Например, желание зажечь сигарету или автоматическое движение руки в карман за телефоном — это части привычки. Но сама потребность в курении сигарет и зависании в социальных сетях имеет гораздо более сложные причины. В настоящее время известно, что в основе формирования любой зависимости довольно много разных факторов, включая наследственность, факторы окружающей среды, особенности воспитания в семье и многое другое.

Психиатр, психотерапевт, доктор наук Екатерина Сигитова в книге «Как бы тебе объяснить. Находим нужные слова для разговора с детьми» (издательство «Альпина.Дети», 2020) отмечает, что **к детским вредным привычкам в прошлые десятилетия ошибочно относили:**

- вранье, воровство (сейчас считается, что это либо психологический симптом личностных нарушений у ребенка, либо показатель внутрисемейных проблем, либо норма в отдельных случаях, если ребенок так делает не всегда);
- драки (сейчас считается, что это следствие проблем в семье, в группе сверстников или же последствия социального научения в случае, если ребенок проводит много времени в агрессивной среде);
- ябедничество (сейчас считается, что это особый вид поведения в группе и либо он нормален для этой конкретной группы и ее законов, либо его практикуют дети, желающие быть на особом положении);
- ругательства (сейчас считается, что это следствие социального научения либо способ проверять границы — в случае, если происходит не постоянно);
- грызение ногтей, ручек и карандашей, сосание пальцев, засовывание в рот посторонних предметов (сейчас считается, что это вид невроза, развивающийся из-за стресса, неблагоприятной семейной обстановки или из-за того, что ребенок не вполне благополучно преодолел так называемую оральную фазу развития);
- выдергивание волос, выдавливание прыщей, расцарапывание себя, самопорезы и другие виды самоповреждений (сейчас считается, что это симптом аутоагрессии и

возникает у детей с проблемами во внутрисемейных отношениях, а также у тех, кто пережил психотравмирующие ситуации);

- мастурбация, онанизм (сейчас считается, что это либо норма — если происходит не слишком часто и ребенок способен усвоить социальные правила на эту тему, либо тревожный сигнал о возможном сексуальном использовании ребенка. Если количество мастурбации резко увеличилось, это может говорить о переживании ребенком сильного стресса, о преждевременном половом созревании и т.д.);
- ерзание на стуле, невозможность усидеть спокойно и сосредоточиться, отвлекаемость (сейчас считается, что это симптом особого состояния мозга, которое называется «синдром дефицита внимания и гиперактивности» — СДВГ);
- раскачивание из стороны в сторону, дрыганье ногой, стереотипные движения, постоянное кручение в руках разных предметов (сейчас считается, что это способ стабилизации, характерный для детей и некоторых взрослых с тем же СДВГ, аутизмом и синдромом Аспергера, задержкой психологического развития и т.д.);
- недержание мочи, энурез (сейчас считается, что это вид невроза, который может развиваться из-за психологических проблем у ребенка, негативных внутрисемейных взаимоотношений, последствий травмы и пр.).

Если у ребенка наблюдаются какие-либо явления из этого списка, можно предположить, что что-то в его жизни идет не совсем хорошо. Возможно, стоит обратиться к детскому или семейному психологу.

**А это истинные вредные привычки, которые, по мнению Е.Сигитовой, являются именно привычками, а не неврозами и не сигналом о том, что в семье есть проблемы:**

- включать телевизор (компьютер, телефон, планшет);
- щелкать суставами пальцев;
- перебивать;
- сутулиться или лежать/сидеть в определенной позе;
- разбрасывать вещи (строго говоря, это скорее отсутствие привычки убирать);
- ковырять в носу.

Привычек огромное количество. Ч. Дахигг, автор известных книг о привычках, считает, что почти половина того, что мы делаем, управляется именно привычками, а не чем-то другим. Поэтому важно разговаривать с детьми, помогать им понять, как «работают» привычки, — и учить их управлять своей жизнью, чтобы привычки не делали это за них.

### **Когда лучше говорить с детьми о вредных привычках?**

Согласно современным исследованиям, первые привычки могут формироваться у детей уже в возрасте 1-2 года, но в этом возрасте ребенок еще не поймет объяснений про их механизм, поэтому лучше начинать с 3-4 лет. Общее правило такое: поговорить желательно до того, как это начало становится проблемой.

Лучше всего привязать начало разговора про привычки к какой-то ситуации. Если вы заметили, что ребенок делает что-то автоматически, используйте это. Спросите его/ее, почему он/она делает именно так и что получает в результате. Можно поговорить и о привычках героев сказок и фильмов. Можно использовать какую-нибудь свою привычку (лучше, если она будет достаточно простой и безобидной).

**У детей разного возраста есть определенные особенности, которые нужно учесть при начале беседы.**

**Дошкольники.** Нуждаются в очень конкретных и простых объяснениях, без особенного углубления в науку. Хорошо понимают идею вознаграждения, которое обязательно следует за любой привычкой.

**Дети младшего и среднего школьного возраста.** Могут понять, что привычка «работает» через определенный механизм в нашем мозге. Испытывают сложности с пониманием длинной временной перспективы, поэтому в качестве примеров лучше использовать привычки с краткосрочным эффектом.

**Подростки.** Способны заметить, как много в их жизни разных привычек и как сильно они влияют буквально на все. Понимают, что привычки бывают не только физическими. Уже могут выстраивать причинно-следственные связи и видеть возможные долгосрочные эффекты и последствия привычек.

### **О чём говорить?**

#### **1. Как устроены привычки**

Согласно Чарльзу Дахиггу, у любой привычки есть три компонента: триггер, поведение и награда. Триггер — это конкретное событие, момент, предмет, мысль, человек и т.д., на которые мы реагируем всегда одним и тем же способом. Способ реагирования на триггер — это и есть поведение, составляющее основу привычки. А награда — то, ради чего мы это действие повторяем (или когда-то повторяли, если привычка устарела и сейчас это уже не актуально).

Например, мытье рук: триггером тут будет ощущение грязи на руках или полученная мозгом информация о том, что руки побывали в нечистых условиях; способ реагирования — само мытье, а награда — облегчение от ощущения чистоты рук и сознания того, что никаких микробов или грязи на них нет.

#### **2. Избавление от вредных привычек**

Одна из главных идей, которую нужно передать детям: если привычка уже сформировалась, от нее очень трудно избавиться. В некоторых случаях — почти невозможно. Поэтому при обнаружении какой-то нежелательной привычки нужно сосредоточиться на том, чтобы изменить ее, а не на том, чтобы ее убрать. Способность к изменению привычек не зависит от возраста и пола, это доступно всем. Для изменения привычки нужно ее хорошо изучить: найти триггер и вознаграждение. А затем заменить промежуточное поведение таким, которое тоже достаточно вознаграждается. Очень важно всегда получать хоть какую-нибудь награду, чтобы мозг начал ее предвкушать еще на этапе триггера, потому что полезная привычка просто не сможет сформироваться, если она не привязана ни к чему хорошему.

#### **3. Привычки, не похожие на привычки**

Есть определенная группа привычек, которые таковыми не выглядят. Например, страх перед зубными врачами у детей может быть связан с реальным плохим опытом лечения зубов. Но если такого опыта уже давно не было или он был всего пару раз, то этот страх может быть просто привычкой.

Такие привычки могут мешать нашему спокойствию, заставлять плохо реагировать даже тогда, когда никакой причины для этого нет, и в итоге нам становится хуже на ровном месте.

Сложность еще и в том, что почти невозможно узнать, какое именно вознаграждение ребенок может получать от этой привычки. Кажется, что никакого. Но это не так: например,

тот же страх перед стоматологами может приводить ребенка в такое состояние, что ему уже не до фактической боли, то есть отвлекать от неприятных ощущений через более сильные ощущения. И если помочь ребенку понять эту цепочку, можно будет пробовать другие виды поведения.

### **Мифы, связанные с привычками**

**Миф 1. Мои дети — хорошие, у них не может быть вредных привычек!** Ведь у нас в семье их нет.

Некоторым родителям свойственно думать, что их дети лучше других детей и не могут попасть в плохую ситуацию или приобрести вредную привычку. Но дети не всегда ведут себя так, как мы от них ожидаем, как бы ни было трудно это признавать. Пробовать свои собственные жизненные правила, а не следовать ожиданиям родителей во всем — абсолютно нормально для детей, особенно в подростковом возрасте.

Дети — великие экспериментаторы. Они все пытаются изучить и попробовать, и это легко может привести их к привычкам, которые не полезны. Чтобы ребенок избавился от плохой привычки, не надо его за это постоянно стыдить и ругать.

Стыд, вина и страх, если они используются постоянно, не безопасны для детской психики. Они могут сформировать мотивацию чего-то не делать, но эта мотивация повлечет за собой много других проблем. Нейробиологический механизм привычки таков, что эмоции могут на него повлиять, но для этого потребуются огромные усилия, и проще и лучше идти по пути объяснений и осознания награды.

### **Миф 2. Привычка формируется за 21 день без пропусков.**

Этот миф возник довольно давно, после того как ученый Максвелл Мальтц в своей книге «Психокибернетика» написал, что психике нужен примерно 21 день для адаптации к изменениям. На самом деле количество дней, которое понадобится конкретному человеку для формирования новой привычки, может быть любым. Исследования дают разные цифры: от 18 до 254 дней.

Идея пропусков принадлежит Джерри Сайнфилду, который писал, насколько важно «не прерывать цепочку»: если вы пропустили день, начинайте все сначала. Новые исследования опровергли эту схему. Да, повторение поведения важно, но пропуск одного-двух дней в долгосрочной перспективе никак не влияет на формирование привычки. И уж точно нет никакой необходимости наказывать себя за это, начиная цепочку сначала.

### **Миф 3. Плохие привычки детей — следствие недостаточной силы воли, лени и низкого самоконтроля.**

Безусловно, волевой компонент в формировании некоторых привычек присутствует. Но он не главный. Поведение большинства людей (и детей тоже) не управляется исключительно самоконтролем и волей. Очень многое делается вообще неосознанно, без обдумывания и контроля, и большинство привычек лежат именно в этой области. Исследования показывают, что люди с высоким уровнем самоконтроля так же мало обдумывают свои действия, как и все остальные, и процент «правильных», с их точки зрения, привычек у них такой же. Так что причины плохих привычек скорее в недостаточной осознанности.

Материал подготовила Т.М. Афанасьева, методист, педагог-психолог  
ЦПМСС Красносельского района

Источник: «Психологическая газета» (<https://psy.su/feed/8542/>)