

Шкідливі звички батьків приховувати, пояснювати чи заперечувати



Шкідливі звички — найпростіший спосіб упоратися зі стресом, вважають психологи. Наприклад, зависнути на кілька годин у телефоні після складного робочого дня або з'їсти не одну, а десять цукерок у напруженій ситуації. Діти часто повторюють за батьками геть усе — навіть шкідливі звички. Як правильно пояснювати тему шкідливих звичок? Чи треба їх приховувати? Записали поради психологів.

Звідки беруться шкідливі звички в дітей?

«Звичка формується тоді, коли в нас періодично виникає якась потреба (наприклад, вгамувати напругу або зняти стрес), і мозок шукає найшвидший шлях, щоб її задовольнити, — пояснює дитяча психологиня Світлана Тертиця. — Що менше екологічних, здорових способів задоволення потреби дитина бачить навколо, то ймовірніше, що згодом у неї з'являться шкідливі звички. Наприклад, якщо і мама, і тато, і бабуса в напружених ситуаціях їдять щось солодке, то й дитина робитиме так само».

Принцип поведінки — обирати найпростіший і найменш корисний спосіб, щоб розв'язати проблему, закладається ще в дитинстві, коли характер лише

формується. Це ще називають адиктивною поведінкою (від англ. addiction — залежність). Найпоширеніші шкідливі звички в дітей, як от зависати в телефоні, гризти нігті або колупатися в носі, з віком можуть змінюватися, але схильність до залежностей залишається.

Чи можуть батьки передати звичку у спадок?

Психологи пояснюють, що різні опори в житті дитини, як от друзі, хобі, зацікавленість у навчанні, можуть допомогти їй уникнути шкідливих звичок. Крім того, якщо біля маленької дитини є любляча, стійка мама або тато, то вона вчиться давати раду зі стресом іншими способами. Та все ж чи можна передати шкідливу звичку у спадок?

За словами психологині Анастасії Ізотової, генетично батьки можуть передати схильність до чогось. Але чи розвинеться ця схильність у дитини, вирішують умови, в яких вона зростає. Особливо це стосується серйозних залежностей. Інший спосіб передати звичку — постійно демонструвати її на власному прикладі.

«Особливість психіки маленької дитини в тому, що світ, який є перед нею, вона сприймає як належний і правильний. Тож якщо дитина бачить, що значущі для неї дорослі п'ють і курять, то думає, що так роблять усі, що це правильно і що так побудований світ», — розповідає Світлана Тертиця.

Як бути, якщо вас зловили на гарячому?

Психологи радять батькам приховувати шкідливі звички перед дітьми дошкільного віку: при них не курити, не вживати надмірну кількість алкоголю, не матюкатися. Але якщо все ж дитина побачила, як тато або мама курять, у жодному разі не можна її обманювати або казати: «Ні, я цього не роблю, тобі здалося». На думку Анастасії Ізотової, найважливіше в такій ситуації бути чесним: «Якщо ви приховуєте якусь шкідливу звичку, а потім вас ловлять на гарячому, це ніби означає, що обманювати дозволено. І ви насправді транслюєте дитині подвійний меседж. Адже спершу батьки кажуть, що курити — погано, а потім дитина бачить, як вони роблять це самі».

Пояснювати, чому щось є шкідливим або нечемним, треба доступними і зрозумілими для дитини словами, але без моралізаторства. Найкраще —

розповісти на власному прикладі, чому курити погано, чому ви шкодуєте про таку свою шкідливу звичку і як плануєте її позбутися. За словами Світлани Тertiці, найгірше, коли тато чи мама реагують у стилі «Ой, та нічого зі мною не буде», бо в такий спосіб вони відокремлюються від дитини і залишають її наодинці з тривогою.

У випадку з лайкою психологиня Світлана Тertiця радить поводитися так: «Якщо дитина геть маленька, то варто сказати, що це погане слово, яке вживають невиховані дорослі. Дітям молодшого шкільного віку можна пояснювати: у деяких дорослих настільки обмежений словниковий запас, вони так мало читали книг, що, на жаль, швидко підібрати нормальне слово в них не виходить». Психологиня також додає, що є три основні причини, чому діти матюкаються:

щоб виглядати дорослішими і крутішими в очах друзів;
навпаки, щоб не виділятися з компанії друзів, якщо в ній всі лаються;
як несвідомий спосіб проявити свою ранню сексуальність.

Як перетворити шкідливу звичку на корисну?

Якщо в дитини сформувалася шкідлива звичка, поспостерігайте, коли вона активізується. Це потрібно, щоб визначити, з якою емоцією дитина не справляється та що саме не витримує: нудьгу, заздрість, страх. Наступний крок — підберіть найбільш екологічний спосіб для дитини впоратися з цією емоцією.

«Наприклад, дитина просить цукерку щоразу, як відчуває страх. Цю звичку можна замінити на те, що мама бере дитину на руки і грається з нею, якимось відволікає, робить масаж ніжок, лоскоче. Тобто робить щось приємне, що можна вважати «екстра». Це допомагає переключити дитину і задовольнити її потребу впоратися із сильною емоцією», — пояснює Світлана Тertiця.

Як прищепити корисну звичку дитині?

Психіка дітей формується до 5 років, а тому саме на цьому етапі вплив батьків є найбільш інтенсивним. Також цей час найкраще підходить для того, щоб прищепити дитині корисні звички. Ось кілька способів, як це зробити:

- ❶ Показуйте на власному прикладі. Якщо ви хочете, щоб ваша дитина щодня робила зарядку, почніть робити її самі, і з часом дитина буде за вами повторювати.
- ❷ Робіть щось разом з дитиною. Разом читайте книжки, разом мийте руки, коли повертаєтеся з вулиці, разом їжте корисні страви. Для дитини це і спільне проведення часу, і розвиток, і спосіб отримати додаткову увагу від батьків.
- ❸ Приділяйте більше уваги емоціям. Складно пояснити дошкільняті, що брюссельська капуста — це корисно, але завжди можна перетворити споживання овочів на гру, яка приносить веселощі й задоволення.
- ❹ Спробуйте домовитися з дитиною і ввести систему нагородження за виконання корисних дій.