

Как побороть чужие привычки?

Ребёнок разбрасывает игрушки, ковыряет в носу... Ну что за дурные привычки! Муж, снимая носки, складывает их под диван, грызёт дужку очков, читает в туалете; мать наматывает на руку шнур от телефона, хрустит косточками пальцев. И так до бесконечности! Что делать-то?

Любое осознанное действие может стать привычкой, если перейдёт в разряд автоматических. Не стоит путать привычку и зависимость. Зависимость (алкоголизм, наркомания) - это болезнь. Может существовать зависимость от еды, секса, даже работы. Привычка же болезнью не является.

Не надо видеть привычку там, где её нет, иначе она появится. Ребёнок только пробует курить, ещё совершенно привычка не выработалась, тем более зависимости нет. Если он пойман с поличным, то взрослые сразу начинают бороться против вроде бы привычки, а с точки зрения ребёнка, против него самого. И ничего не остаётся кроме как начать защищаться. Вот вам и новый курильщик.

Вы боретесь против чужой привычки. Чаще всего совершенно безуспешно. А весь фокус в том, что человеку свойственно воспринимать свою привычку как часть себя. Борьбу против его привычки он воспринимает как борьбу против собственной личности. Вот и не получается разговора:

- Хватит разбрасывать носки!
- Я такой, какой я есть!

А выход? Не бороться, а решать проблему, принимать себя и других целиком.

Общий и самый главный совет - не придавайте привычке значения больше, чем она заслуживает. Личность человека не ограничивается его привычками. Прежде чем в очередной раз кинуть в ребёнка "прекрати немедленно!" подумайте, надо ли говорить именно это, может, найдутся другие слова?

Как побороть чужие привычки

Автор: admin

27.08.2011 19:58 - Обновлено 29.10.2014 17:05

А домочадцы - как котята. Помните? Сначала вы привозите в дом кота, он пачкает там, где ему удобно, определяется с местом. А вы туда раз - и туалет его поставили. Он к лоточку туалетному привыкает, а вы его два - и в другое место перенесли, так сказать, в общую туалетную комнату. Кот привык? Придется теперь ходить туда, куда все.

Проследите, куда ваш муж складывает грязные носки. И поставьте туда коробок. Во-первых, для начала переносить их будет легче, они уже собраны. Во-вторых, муж поймет, что вы все же миритесь с его вредными привычками. И постарается наверняка облегчить вам работу - от случая к случаю будет осознанно нести носки в ванную. И, чем черт не шутит, возьмет это в привычку.

Автор - **Людмила Грищенко**

[Источник](#)