Ce să faci... când AI CĂPĂTAT OBICEIURI PROASTE

Ghid destinat copiilor care nu reușesc să scape de rosul unghiilor și alte obiceiuri proaste

de Dr. Dawn Huebner
Ilustrații de Bonnie Matthews

Traducere din engleză de Luminița Gavrilă

CUPRINS

Introducere pentru părinți și educatori... pagina 4

CAPITOLUL UNU

Să începem... pagina 6

CAPITOLUL DOI

Luat prizonier... pagina 14

CAPITOLUL TREI

Blochează accesul... pagina 20

CAPITOLUL PATRU

Ocupat, ocupată... pagina 29

CAPITOLUL CINCI

Freacă, trage, mestecă... pagina 37

CAPITOLUL ȘASE

Alintă, înviorează, energizează... pagina 43

CAPITOLUL ȘAPTE

Eliberează tensiunea... pagina 50

CAPITOLUL OPT

Să punem totul cap la cap... pagina 58

CAPITOLUL NOUĂ

Cum te descurci?... pagina 63

CAPITOLUL ZECE

Rămâi liber... pagina 69

Introducere pentru părinți și educatori

Nu-ți mai roade unghiile.
Nu te mai scobi în nas.
Nu mai pune mâinile pe față.
Nu-ți mai răsuci părul.
Nu mai băga în gură mâneca tricoului.
Nu te mai trage de gene.
Nu-ți mai suge degetul.

Este obositor, nu-i așa?

Adevărul este că poți să-i repeți copilului lucrurile acestea la nesfârșit. Poți să-i promiți recompense sau să-l amenințe cu pedeapsa. Să-i vorbești pe un ton calm sau pe un ton aspru. Sau să nu-i vorbești deloc. Nu contează.

Știm cu toții că este aproape imposibil să pui capăt unui obicei prost. Gândiți-vă cum ar fi să *nu* bagi în gură încă o prăjitură. Să nu țipi la copii. Să nu-ți încleștezi maxilarul. Este nevoie de o voință pe care uneori nu o ai. De eforturi de care deseori nu ești în stare. Dar chiar și cu eforturi și voință, tot este greu.

Este greu pentru adulți, dar și pentru copii – cei care își rod unghiile, trag cu dinții de tricou sau își sug degetul mare și care nu pot renunța la acest obicei prost indiferent cât de motivați ar fi.

Dar, după cum știți, obiceiurile proaste pot deveni o problemă pentru copii. Pielițele unghiilor le sângerează și îi ustură. De pe unele zone ale scalpului le cade părul și le crapă pielea. Mușcăturile de țânțari se infectează. Fac unghii încarnate. Li se încurcă părul. Și lucrurile nu se opresc aici. Pentru că, în ciuda acestor neplăceri și a durerii, ei continuă să se scobească, să se tragă, să se frece, să roadă și să muște până când această mișcare devine un automatism. Iar obiceiul pune stăpânire pe ei. Nu este de mirare că le vine greu să renunțe la el.

De aceea, cartea de față nu vorbește despre *oprirea* obiceiurilor proaste. Nu amintește de voință nici măcar o dată (decât aici). Se pune accentul pe eliberarea de obiceiuri prin dizolvarea legăturilor care le ancorează.

Ce să faci când ai căpătat obiceiuri proaste le prezintă copiilor un set de strategii sub forma unor „chei" făcute să descuie lanțurile care le țin pe loc. Metodele sunt fundamentate științific, prezentarea este interesantă, accesibilă și amuzantă.

În timp ce copilului îi revine partea cea mai grea, dumneavoastră, ca părinte sau educator, îl puteți ajuta. Citiți cartea împreună cu copilul, nu mai mult de un capitol sau două odată. Efectuați toate activitățile conform instrucțiunilor; acestea vor contribui la o mai bună înțelegere din partea copilului și îl vor ajuta să treacă de la *teoric* la *practică*. Cartea explică pe înțelesul lui modul cum se face această trecere, precum și sistemul de recompense care îl va ajuta pe parcurs.

Observați că veți răsplăti copilul în funcție de eforturile lui de a folosi ceea ce învață – nu în funcție de cât de lungi i-au crescut unghiile sau cât de netedă i-a devenit pielea. Aplicarea consecventă a strategiilor de corectare a obiceiurilor este cheia succesului și este mai importantă decât creșterea unghiilor sau a părului, mai ales la început.

Nu există dovezi clare că obiceiurile discutate în această carte indică existența unor probleme emoționale ascunse. De cele mai multe ori, copiii care își rod unghiile, își sug degetul sau își răsucesc părul nu sunt mai stresați decât ceilalți, deși se pare că ei au nevoie de senzațiile fizice produse de obiceiurile lor pentru a-și stabiliza starea interioară. Obiceiurile îi liniștesc pe copii. Și chiar dacă pe dumneavoastră vă neliniștesc, ele nu înseamnă neapărat că aceștia se confruntă cu probleme emoționale.

Nu spun că toți copiii cu obiceiuri proaste sunt în regulă. Unii nu sunt. Dacă observați semne de stres – îngrijorări frecvente sau perfecționism, căderi nervoase sau probleme cu somnul – s-ar putea ca fiul sau fiica dumneavoastră să aibă nevoie de mai mult ajutor. În seria **Ce să faci când** găsiți și alte cărți care îl pot ajuta pe copil să-și gestioneze mai bine anumite emoții și probleme. Dar dacă obiceiurile proaste sunt un factor de interferență semnificativ

în viața copilului dumneavoastră, vorbiți cu un medic pentru a stabili dacă este nevoie de ajutor de specialitate.

În cazul în care copilul abuzează de un obicei sau capătă un obicei care vă sperie, consultați imediat medicul. Dacă obiceiul vi se pare neobișnuit – ridicatul din umeri, dresul vocii sau grimase – discutați cu medicul pentru a stabili dacă nu cumva este vorba de un tic. Ticurile se întâlnesc frecvent în copilărie, iar eforturile de a le stopa se recomandă doar în anumite situații. Metodele descrise în această carte nu sunt valabile și în cazul ticurilor.

Dacă, însă, copilul are un obicei comun (își roade unghiile, își suge degetul, își răsucește pe deget șuvițe de păr, își zgândăre crustele rănilor, își suge tricoul, bagă degetul în nas etc.), ați găsit ceea ce vă trebuie. Strategiile prezentate în cartea de față, dacă sunt aplicate pe termen lung, îl vor ajuta pe copilul dumneavoastră să reușească un lucru ce părea imposibil: să se elibereze de un obicei enervant.

Cât despre vechiul refren „nu mai face așa"... Nu veți mai avea nevoie de el.

CAPITOLUL UNU

Să începem

Îți mai aduci aminte când erai mic? Când abia învățai să mergi? Să vorbești? Lumea ți se părea IMENSA și uneori înfricoșătoare. Erau o mulțime de lucruri pe care nu știai să le faci, chiar dacă voiai să încerci.

Nu știai să-ți legi șireturile.

Nu știai să-ți scrii numele.

Nu știai nici măcar să-ți duci lingura la gură.

Toate lucrurile acestea ți se păreau prea grele. Și foarte mult timp ți s-au părut așa.

Desenează sau scrie despre ceva care altădată ți se părea prea greu.

Apoi ai început să înveți. Ai învățat să-ți legi șireturile și să-ți scrii numele. Ai învățat să mănânci corect. Ai învățat să mergi, să vorbești și să calculezi. Ai învățat să pocnești din degete și să te speli pe dinți.

Tot ce ai învățat, inclusiv lucrurile pe care nu-ți amintești să le fi învățat, ai învățat pas cu pas.

De exemplu, spălatul pe mâini. Ei da, chiar și lucrul acesta a fost cândva dificil pentru tine. Erau o mulțime de pași. Deschideai robinetul. Te dădeai cu săpun pe mâini, le frecai, apoi le clăteai. Acum e simplu, parcurgi toți pașii, fără să te mai gândești. Dar dacă vei intra într-o toaletă publică, vei auzi alți părinți învățându-i pe copiii lor mai mici să se spele la chiuvetă: „Freacă mâinile". Asta întrucât cei mici nu știu că trebuie să procedeze așa.

Dar tu știi. Știi deoarece cândva te-a învățat și pe tine cineva, apoi ai exersat singur. Ai exersat spălatul pe mâini de-atâtea ori încât a devenit un obicei.

Un obicei este ceva ce faci în mod repetat, fără să te mai gândești.

Să-ți iei ghiozdanul înainte să pleci la școală este un obicei. La fel și să iei furculița în mână ca să mănânci sau să-ți scrii numele pe foaia de test. Chiar și atunci când te cuibărești în pat în poziția preferată înainte să adormi tot un obicei este. Probabil că ai o tonă de obiceiuri. Toți avem.

Gândește-te la un lucru pe care îl faci într-un anume fel. Un lucru pe care îl faci de multe ori, fără să fie nevoie să te gândești.

Oamenii fac efort pentru a învăța obiceiuri noi. Probabil că părinții tăi vor ca tu să înveți unele obiceiuri, lucruri pe care ei ți le amintesc să le faci și pe care vor ca tu să ajungi să le faci singur, fără să ți se spună.

Bifează căsuța din dreptul obiceiurilor folositoare pe care le ai deja și al celor pe care te străduiești să le înveți.

Obiceiuri folositoare

- ☐ **Să spun „pardon" după ce râgâi.**
- ☐ **Să folosesc un șervețel la masă.**
- ☐ **Să pun mâna la gură când tușesc.**
- ☐ **Să țin ușa până iese și persoana din spatele meu.**
- ☐ **Să mestec cu gura închisă.**
- ☐ **Să mă spăl pe dinți în fiecare zi.**
- ☐ **Să stau la rând fără să împing.**
- ☐ **Să-mi fac patul în fiecare dimineață.**
- ☐ **Să aștept să-mi vină rândul să vorbesc.**

Toate acestea sunt obiceiuri folositoare. Obiceiurile folositoare țin de politețe. Te mențin sănătos sau îți ordonează activitățile zilnice. Obiceiurile folositoare sunt obiceiuri care trebuie păstrate.

Dar mai există și alt fel de obiceiuri. Obiceiuri care nu sunt sănătoase. Obiceiuri care în final le creează oamenilor PROBLEME. Cei mai mulți dintre noi avem câteva astfel de obiceiuri nu prea folositoare.

Gândește-te la cei pe care îi cunoști: adulți, copii, inclusiv la tine. Bifează fiecare obicei nefolositor dacă tu cunoști cel puțin o persoană care îl are.

Obiceiuri nefolositoare

- ☐ **Să lași luminile aprinse când nu este nimeni în cameră.**
- ☐ **Să-ți rozi unghiile sau să le rupi.**
- ☐ **Să vorbești cu gura plină.**
- ☐ **Să-ți sugi degetul.**
- ☐ **Să-ți lași hainele murdare pe podea.**
- ☐ **Să-ți răsucești șuvițe de păr până se încâlcesc.**
- ☐ **Să sugi mânecile tricourilor.**
- ☐ **Să zgândări tăieturile, mușcăturile de țânțari sau crustele rănilor mai vechi până sângerează.**
- ☐ **Să uiți să tragi apa la toaletă.**