

**В**редные привычки – это некие программы-паразиты, закрепившиеся в нашем поведении и работающие автоматически, **независимо от нашего сознания**. Они раздражают окружающих и нас самих, когда мы их за собой замечаем. Они могут испортить не только общее впечатление, но и карьеру и даже жизнь. **Бороться с ними**, безусловно, надо, но все же без фанатизма.

### что выросло, то выросло

**Л**юдей, привычки которых, несмотря на все усилия родителей, все же «повзрослели», можно условно разделить на типы. К одному относятся те, кто нещадно эксплуатирует сосательно-жевательный рефлекс. Они то и дело тащат в рот все, что не прибито: карандаши, ручки очков, ручки и собственные руки. К ним же можно причислить и курильщиков: те просто заменили одну «оральную» привычку на другую, более вредную. Любители прищипывать и причмокивать не только за едой, но и за любым другим занятием могут так же сильно раздражать окружающих, как и те, кто постоянно раскачивается на стуле или барабанит пальцами по столу. «Ковырятелям» трудно оставить в покое свой нос или ухо, а «терзатели» терзают прядки волос, пуговицы (причем как свои, так и чужие), фантики и обручальные кольца на пальцах. Есть еще персонажи, которые без конца копаются в сумке, почесываются или сплевывают. Нельзя забыть и про тех, кто злоупотребляет мимикой и жестами: часто щурится, непроизвольно гримасничает или размахивает руками. Нередко в одном человеке мирно уживаются сразу несколько таких привычек, а то и весь комплект.



### что смолоду посеешь — то и пожнешь

**Б**ольшинство вредных привычек зарождается в детстве. Некоторые вместе с ним и проходят, как корь или ветрянка, другие могут пустить корни гораздо глубже. Конечно, если карапуз сосет палец, грызет ногти или ковыряется в носу — это еще не повод для паники: вполне возможно, что малыш перенял такую манеру поведения у кого-то из детей или даже взрослых. Эти привычки часто исчезают так же быстро, как и появляются. Сам ребенок их может даже не заметить, если родители не закрепят «зловредные» навыки своими многократными одергиваниями типа «вынь палец изо рта». В этом случае кроха будет использовать такие маневры как способ привлечения внимания к себе. Поощрять, разумеется, эти недостатки тоже не следует, лучше всего просто отвлечь ребенка от неблаговидного занятия и заинтересовать чем-то другим, например новыми цветными карандашами или книжкой с красивыми картинками.

### прополка сорняков

**В**редные привычки, как вирусы, способны подстраиваться под любые условия внешней среды. Например, поддакивательно-кивательные рефлексы отлично прижились в офисах, вместе с опоздательно-оправдательными ковыряниями ногой в паркете. Начальникам, в свою очередь, свойствен отчитывательно-нравоучительный тон, сопровождаемый неконтролируемыми движениями указательного пальца. В последнее время возникла эпидемия привычки все сваливать на кризис. Такие манеры никого не украшают, впрочем, как и вредная привычка обсуждать чужие вредные привычки. Борьба с паразитами — словами, интонациями и движениями — так же сложно, как и с любыми другими. Их надо истреблять или выживать с насиженного места, замещая чем-то более полезным. Захотелось погрызть ногти? Отполируйте их пилочкой. Любите теревить предметы? Освойте вязание. Качаете ногой? Запишитесь на танцы. Не терпится шмыгнуть носом? Улыбнитесь! **D**

