застенчивость

Часто в школе можно наблюдать такую картину: ребенок, хорошо знающий урок, у доски только мямлит что-то неопределенное, переминается с ноги на ногу и краснеет.

Ученики за партами шушукаются и гогочут, отвечающий совсем сбивается и чуть ли не плачет. Учитель, так и не получивший вразумительного ответа, ставит двойку, а родители разводят руками: «Да как же так? Ведь дома все от зубов отскакивало!» Застенчивые дети постоянно находятся в атмосфере повышенного стресса. Их цепляют и обижают более задиристые одноклассники. Последние, возможно, тоже робеют, только маскируют это нарочитой грубостью и развязностью.

Излишняя стеснительность появляется от неуверенности в себе, тревожности и зависимости от мнения окружающих. Чтобы помочь ребенку от нее избавиться, надо понять одну важную вещь: дети относятся к себе так же, как к ним относятся родители. Они ругают себя теми же словами, какие услышали от мамы или папы, и начинают себя не любить. Резкая критика со стороны родственников – корень большинства детских поведенческих проблем.

телемания

Визуальные развлечения – такие, как телевизор или компьютер, – тоже наркотик, это подтверждено многочисленными исследованиями. Даже бессмысленное переключение каналов способно доставить удовольствие.

Такая привычка получила собственный термин, созвучный слову «запой», – «запинг». К слову сказать, запойное чтение книг тоже встречается, но реже. Отличить любое увлечение от патологии просто: достаточно лишить человека его пристрастия и понаблюдать, будет ли «ломка». Если отлученный впадает в депрессию, значит, зависимость налицо: мозг, лишенный привычной дозы визуальных образов, голодает, в нем возникает ощущение пустоты и тревожности. Наиболее подвержены телемании дети. Они способны часами сидеть перед экранами и мониторами, поглощая все подряд: мультики, новости, рекламу, играя в «стрелялки» или просто бесцельно бродя по интернету. Вывести их из этого транса и отучить от телеигромании могут только сильные эмоциональные переживания: захватывающие аттракционы, интересные экскурсии и путешествия.

фастфуд

«Быстрая еда» вызывает не меньшую зависимость, чем сигареты и наркотики.

Злоупотребление продуктами, перенасыщенными углеводами, жирами и сахаром, из ресторанов быстрого питания вызывает в мозгу те же процессы, что и тяжелые наркотики. Нарушается баланс гормонов, отвечающих за чувство насыщения, и человек начинает поглощать снеки и гамбургеры буквально тоннами, разумеется, не без последствий для организма. Быстрее всего на такую приманку клюют подростки, потому что фастфуд – это быстро, вкусно и весело. Конечно, один хотдог в неделю не сделает из ребенка хроника, при условии что все остальное время он питается правильно. Поэтому совершенно запрещать подростку это удовольствие вовсе не обязательно, достаточно перевести «быструю еду» в разряд редких развлечений и допускать лишь иногда, в качестве экзотики.