

Jak odstranit (nejen) dětské zlozvyky



Zvyky jsou vzory chování, které pravidelně opakujeme, aniž bychom si to uvědomovali. Z historie se lze dočíst, že všichni velcí myslitelé měli své zvyky a zlozvyky. Například básník Friedrich Schiller měl v šuplíku svého psacího stolu scvrkávající se jablka, jejichž vůně ho inspirovala při psaní. Zvyk až zlozvyk měl i Franz Kafka, který cvičil každý den ráno nahý u otevřeného okna.

Zvyků a zlozvyků má každý člověk dost. Mohou to být malé drobnosti anebo větší nepříjemnosti, se kterými se denně snažíme vypořádat. **Pojďme se podívat na to, s jakými zlozvyky se setkáváme nejčastěji a zda na ně existuje nějaký lék.**

Okusování nehtů či štourání v nose

V dětství získáme každý nějaké zlozvyky. Od okusování nehtů až po podpírání hlavy u stolu nebo hlasité žvýkání. **V průběhu dospívání je ale vhodné si tyto chyby uvědomovat a snažit se je odstranit.** Měli bychom vypilovat vystupování verbální i fyzické.

Zejména ruce by měly být při každém jednání v klidu. Spousta nevhodných pohybů může naznačit vaši nervozitu. Nevhodné je mnutí a zakládání rukou, hraní si s předměty. Nepřípustné je brát do ruky příbor na stole a jakkoli jej překládat. Nevhodné je pokládání loktů na stůl. Zvláště u žen je také důležitá poloha nohou při sezení. Žena by neměla sedět s nohama od sebe, což platí i pro muže. U žen je sice možné přeložení nohy přes nohu, ale spíš ve společnosti přátel.

Samozřejmě největším zlozvykem je kousání nehtů. Nehty si kouše většina dětí a průzkumy potvrzují, že tato jejich „záliba“ vzniká s příchodem do školy, někdy už do školky. Nicméně zhruba polovina dětí na tento zlozvyk během dospívání zapomene. Zbytek si však okusování nehtů přenesse až do

dospělosti. Pokud s tím máte problém, nechte si minimálně po dva týdny dělat manikúru. Uvidíte, že vám bude krásných nehtů líto. Pokud ani toto u žen nepomůže, zvolte nehty umělé. Ty už jen tak neukousnete.

Podobným zlovykem je také okusování tužky, z nudy nebo nervozity.

Oblíbenou činností nejenom dětí, ale i dospělých je štourání v nose. Tento zlovyk není hezký ani na oko. Bohužel téměř čtvrtina dospívajících nebo dospělých lidí se nejen štourá v nose, ale dokonce vyštouraný obsah snědí! Podle některých výzkumů je tento zlovyk způsoben nedostatečnou vlhkostí v místnosti.

Za hojně rozšířený zlovyk lze považovat skřípání a cvakání zubů. Na běžné cvakání během denní doby lehce zabere žvýkačka či klasické bonbóny. Když však cvakáte zuby ve spánku, jedná se o poruchu, o které je třeba se poradit s lékařem. Pokud tento zlovyk u sebe zaznamenáváte, řešte to. Sám totiž neodejde.

A nesmíme zapomenout na úplně nejčastější zlovyk téměř každého dítěte, cucání palečku. Ovšem tento problém by měl nejdéle do pěti let dítěte sám vymizet. Také **namotávání vlasů** při důležitých jednáních či ve společnosti není nejvhodnější a na váš protějšek působí dojmem, že vás svojí přítomností nudí. Přesně takový dojem způsobí i **houpání na židli**. A není to jen klasická zábava školáků. Návod, jak se zbavit tohoto zlovyku vlastně neexistuje, i když jedna rada je. Musíte zkrátka vyměnit vaše židle za ty, na kterých se houpat nepůjde.

Jak bojovat se zlovyky?

Zvyk lze definovat jako akci, kterou provádíme tak často, že se z ní stane nedobrovolná odezva na určité podněty. Když je tento zvyk negativní, označujeme jej jako zlovyk. Bez ohledu na to, zda jde o kouření, závislost na čokoládě, pľnoční rabování lednice, věčné odkládání povinností či štourání v nosu.

Zlovyky zabírají lidem spoustu času a stojí nemálo peněz. Omezení nebo odstranění zlovyku není snadné a neexistuje rychlý způsob, jak toho dosáhnout. Nicméně především **je nutné si zlovyk uvědomit, což nebývá vždy jednoduché, už jen proto, že zlovyk k nám tak nějak „přiroste“** a my si jej často ani neuvědomujeme. Na druhou stranu nás na něj mohou upozornit lidé z našeho okolí.

Řeč těla je nedílnou součástí našeho projevu, ale také základní složkou, která se podílí na tom, jaký uděláme na ostatní dojem. Zlepšování nonverbálních komunikačních dovedností by tedy mělo být cílem každého z nás. Nezřídka se totiž může stát, že vlastním tělem říkáme něco zcela rozdílného, než vychází z našich úst, a prozradíme tím naše zlovyky. Ačkoliv zbavit se právě špatných návyků a zlovyků v oblasti řeči těla je docela obtížné.

Na co si tedy konkrétně dávat pozor? Třeba „ošívání se“. Pokud nejste schopni chvilku v klidu stát či sedět a při hovoru s druhými neustále děláte drobné a zbytečné pohyby rukama a nohama, dáváte najevo svou nervozitu.

Dávejte pozor i na překřížené ruce. Tato póza je úplným evergreenem, mnozí překřížujeme ruce prostě automaticky jen proto, že nevíme, co s nimi. Ovšem právě překřížené ruce jsou klasickou obrannou pózou, jejímž výsledkem je, že vypadáme nepříjemně či nedůvěryhodně. Samozřejmě není v pořádku, když během rozhovoru pobíháte po místnosti, hrabete se v šuplících nebo v tašce. Na druhou stranu když budete prakticky nehnutě sedět, bude mít váš protějšek pocit, že o to, co vám říká, vlastně nemáte zájem.

Správným řešením je tzv. zrcadlení. V takovém případě „kopírujete“ pohyby osoby, se kterou mluvíte. Samozřejmě není cílem, abyste druhého začali imitovat, ale pokud budete lehce opakovat drobné pohyby protistrany, budete působit pozitivně a přesvědčivě.

Rčení praví, že zvyk je železná košile. Zlovyk je pak železná, pěkně rezavá košile s pekelně ostrými švy. Zkuste zapřemýšlet, zda můžete stoprocentně říct, že netrpíte žádným zlovykem. Pokud se vám zlozvyky vyhýbají, patříte k té šťastné menšině.