

## МЕТОДЫ ИЗМЕНЕНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

**Ражабова Афруза Салохиддиновна**

ученица школы №1 СОШУОП, г. Навои

**Научный руководитель: проф. Д.И.Камалова**

Мы все знаем что нам пора мало сидеть в социальных сетях (Telegram, Youtube, Instagram, Facebook...). Мы знаем, что если мы будем целыми днями сидеть в социальных сетях, изменится одно то что мы потеряем 24 часа с нашей жизни, а пользы нам нету, больше вреда чем пользы. И так же мы знаем, если прочитаем книгу пару часов нам будет больше пользы, но попытки изменить бесполезно, если не знаем, как это работает? Решение состоит в том, чтобы обучить себя. Как только вы узнаете, как работает привычки, менять их станет намного проще.

Привычка-автоматически воспроизводимое действие, исполнение которого инициируется некоторым сигналом и выполняется и завершается с чувством удовольствия. Как мы все знаем привычки бывает двух вида: вредные и полезные. Не существует хороших и плохих привычек. Есть только эффективные привычки. Это значит, что они эффективны для решения тех или иных проблем.

Ниже я вам покажу несколько методов которые вам помогут изменить ваши вредные привычки.

«Я буду (ДЕЙСТВИЕ) в (ВРЕМЯ) в (МЕСТО).

Например:

Медитация. Я буду медитировать в течение одной минуты в 7 утра у себя в кухне.

Учеба. Я буду заниматься испанским в течение 20 минут в 6 вечера в спальне.

Занятия спортом. Я буду заниматься спортом в течение часа в 5 вечера в спортзале.<sup>1</sup>

Это всё работает так: Допустим вы должны заниматься спортом. У вас есть время, полно мест, но вы не знаете с чего начать. Но этот метод вам поможет начать заниматься спортом. Вы берёте бумагу и ручку и пишете: Допустим, я буду заниматься спортом в течение 30 минут в 7 утра в спальне. Потом для вас спальня в течение 30 минут в 7 утра будет только для занятия спортом. Если вы это будете делать каждый день, для вас это дело станет привычкой.

<sup>1</sup> Джемс Клир. Атомные привычки. Россия: Прогресс книги. 2020. 91 стр.

Если вы не уверены, когда хотите начать формировать привычку, попробуйте выбрать первый день недели, месяца или года. Люди в большей степени склонны начинать изменения в этот период, поскольку надежда на улучшения в этот период, поскольку надежда на улучшения в эти дни сильнее. Если у нас есть надежда, то есть и причина для совершения действий. Новый старт всегда усиливает мотивацию.

2.«Задавать себе вопрос» или «Понять причины».

Первый и, пожалуй, самый важный шаг в пути к избавлению от вредной привычки-понимание ее внутренних причин.

- Как часто я занимаюсь этой привычкой?
- Что заставляет меня заниматься этой привычкой?
- Какая определенная ситуация или эмоция заставляет меня поддаться этой привычке?
- Что мне мешает избавиться от этой привычки?

Если вы поймете причину вы сможете избавиться от ваших вредных привычек.

3.«Повысьте сопротивляемость».

Сотрудники супермаркетов не случайно кладут конфеты поближе к кассе, а кассиры McDonald`s не просто так спрашивают: «хотите картошку фри?» это максимально упрощает вам выбор.

Побороться с этим можно, усложнив себе выбор в пользу вредной привычки. Если вы постоянно тянетесь к конфетам, уберите их подальше в шкафчик. Теперь, когда вы откроете дверцу, вам на глаза попадетсся более здоровая альтернатива. Если вы постоянно тянетесь к телефону, уберите его, когда не планируете им пользоваться. Кстати, не помешает его перед этим выключить.

Общества влияет на вашу привычку больше чем что-то другое. Я вам советую, если вы хотите избавиться от вредных привычек в первую очередь вы должны избавиться от плохих, вредных людей, вещей и т.д. если ваш друг курит, если вы даже некогда не курили, ваш друг будет влиять вам плохо и вы попробуйте курить, вам понравится, а потом вы будете иметь плохую среду и так же привычек. А если вы имеете друг который читает намаз, уважает других, воспитанный. Вы хотите или нет ваш друг повлияет вам и вы тоже станете как он. Вы смотрите как это красиво смотрится со стороны. И вы тоже попробуете это. В итоге у вас будет честный друг, хорошая среда и так же полезные привычки. Из-за этого будьте осторожны при выборе друзей.

4.«1000 часов».

Есть такая правила 1000 часов: это такое правила. Когда вы занимаетесь 1000 часов (играете скрипку, изучаете биологию и т.д) вы становитесь проффесианалом этого дела (играть скрипку, изучать биологию и т.д). Этот метод изучил Андрес Эриксон в 1990 году. Этот метод он изучил в Берлине, музыкалке.<sup>2</sup> И к концу я хочу вам дать очень большой совет.

Название «Учетная карточка я думаю, если вы каждый день будете пользоваться этим методом вы сможете убить своих вредных привычек. Что надо делать? Первым делом вы должны иметь блокнот и писать свой план. Как только у вас будет готов полный список, посмотрите на каждое действие и задайте себе вопрос: это хорошая, плохая или нейтральная привычка? Если привычка хорошая, поставьте рядом «+». Если привычка плохая «-». Если привычка нейтральная «=».

Например, вышеприведенный список может выглядеть так:

- Проснуться =
- Отключить будильник =
- Проверить телефон -
- Сходить в туалет =
- Взвеситься +
- Принять душ +
- Почистить зубы +
- Воспользоваться дезодорантом +
- Одеться =
- Приготовить чай +

Знаки, которые вы ставите около каждой привычки, будет зависеть от конкретной ситуации и целей. Для человека, который стремится сбросить вес, рогалик с арахисовым маслом на завтрак каждое утро будет плохой привычкой. Для этого, кто старается поправиться и нарастить мышечную массу, аналогичное поведения может быть хорошей привычкой. Все зависит от того, к чему вы стремитесь.

Мой вывод в том что я написала, если вы будете использовать мои методы в своём жизни вы можете изменить не только свои плохие привычки ну и себе. Ваша жизнь в ваших руках.

### Список ссылок:

1. Джемс Клир. Атомные привычки. Россия: Прогресс книги. 2020. 91 стр.
2. Малькольм Гладуель. Зукколар ва Ландавурлар. Ташкент: Nihol. 2019. 30 стр.

---

<sup>2</sup> Малькольм Гладуель. Зукколар ва Ландавур. Ташкент: Nihol. 2019. 30 стр.