

«Вредные привычки у детей. И как с ними бороться?»

К сожалению, у каждого человека имеются вредные привычки, и возраст здесь играет малую роль. Вредные привычки бывают как у взрослых, так и у подростков, а также у детей более младшего возраста.

Очень трудно найти взрослого человека или ребёнка, у которого совсем нет вредных привычек. Привычка представляет собой часто повторяющуюся модель поведения, не требующую от человека длительных раздумий.



Одни привычки не вызывают беспокойства родителей, а другие требуют их повышенного внимания. Некоторые привычки исчезают самостоятельно без особых усилий. Но есть и те, что остаются навсегда и даже наносят вред ребенку и окружающим его людям. Они носят название вредных привычек.

Какими бывают детские вредные привычки?

К первой группе относят те ритуалы, которые появляются из-за дефицита родительского внимания, ласки, чрезмерно строгого воспитания, жестоких наказаний. Кроме того, патологические привычки могут возникнуть у малыша, который был отлучён от груди слишком рано. Желая успокоить себя, ребёнок начинает:

- ✓ грызть или кусать ногти (губы, кутикулы, щёки);



- ✓ сосать пальцы (постельное бельё, собственную одежду);
- ✓ ковыряться в пупке;
- ✓ качать головкой;
- ✓ накручивать или даже выдёргивать волосы;
- ✓ биться головой об подушку.

Второй вид привычек – следствие ненадлежащего воспитания ребёнка. Родители не прививают необходимые культурно-гигиенические навыки или сами демонстрируют нежелательное поведение. К вредным непатологическим привычкам психологи относят следующие ритуалы:

- ✓ ковыряние в носу;
- ✓ чавканье;
- ✓ обилие слов-паразитов;
- ✓ нецензурная речь и т.д.

Профилактика вредных привычек у детей

Как уберечь детей от возникновения вредных привычек? Успешная профилактика достигается путём выполнения следующих рекомендаций:

- ✓ своевременные рассказы о том, что есть хорошо, а что плохо. Рассказы о плохих привычках и о том, какое негативное влияние они оказывают на здоровье;
- ✓ проявление внимания к ребёнку, решение его проблем и беспокойств своевременным образом;
- ✓ привитие правильных культурных ценностей;
- ✓ правильное питание и планирование корректного распорядка дня;
- ✓ родители должны поддерживать связь с воспитателями и учителями, чтобы быть в курсе поведения своего ребёнка в обществе и своевременно проводить воспитательную работу дома, если она необходима.

Последствия вредных привычек

Всегда стоит заниматься профилактикой вредных привычек, чтобы избежать негативных последствий в будущем. Не стоит также забывать, что если простая вредная привычка у вашего ребёнка перетекла в серьёзную зависимость, то здесь потребуются консультация соответствующего специалиста.

Глубоко укоренившиеся вредные привычки у детей – это уже весомый повод обратиться к психологу или неврологу. И чем раньше родители начнут действовать, тем выше вероятность безболезненного искоренения нежелательного поведения. Согласитесь, что намного легче переучить малыша, чем ребёнка младшего школьного возраста.

Как бороться с вредными привычками у детей:

7 советов родителям:

1. Будьте терпеливы и бдительны:

Любую привычку трудно искоренить, если бороться с ней от случая к случаю. Поэтому регулярно обсуждайте «проблему» с ребёнком, иначе результата не будет. Акцентируйте внимание чада на его действиях, но не слишком навязчиво, чтобы не вызывать у него раздражение и протест. Родителям не стоит ругать и наказывать ребёнка. Напротив, всячески его ободряйте, вселяя уверенность, что при желании он справится с любыми трудностями, в том числе, с вредными привычками.

2. Докажите вредность привычки:

Корректно разъясните ребёнку, почему его привычка некрасивая и небезопасная. Например, если ваше чадо грызет ногти, расскажите ему, что болезнетворные бактерии из-под ногтей могут попасть в организм через рот и стать источником заболевания. Постоянно напоминайте, что обгрызенные ногти выглядят некрасиво. Наберитесь терпения на тот случай, если эти доводы придется повторить не один раз.

3. Контролируйте действия ребёнка:

Старайтесь не создавать ситуаций, в которых вредные привычки проявляются наиболее ярко. Для этого проводите с ребёнком больше времени, чтобы иметь возможность контролировать его действия. Например, чаще играйте с ним. Проследите, чтобы у чада был сформирован правильный режим дня, в котором достаточно времени отведено на игры и отдых. Помните, чем больше занят ребёнок в течение дня, тем меньше времени остается у него на разные шалости.

4. Займите ребёнка интересным делом:

Постарайтесь увлечь ребёнка каким-то делом, которое поможет ему отвлечься от вредной привычки. Найдите для своего чада интересные занятия и игры, соответствующие его возрасту. Также можно записать его на курсы

или мастер-класс. Поступив подобным образом, вы принесете ребенку двойную



пользу. Он не только получит шанс избавиться от вредной привычки, но и приобретет полезные знания и навыки.

5. Уделяйте ребёнку достаточно внимания:

По мнению специалистов, дурные привычки у детей часто являются проявлением беспокойства или депрессии. Ребенок в силу возраста не осознает, что его тревожит, и попытки родителей выяснить причину тревоги ни к чему не приводят. Это может происходить, когда ему уделяют мало внимания, или он одинок. Дети очень чувствительны к происходящему и подсознательно чувствуют, как к ним относятся родители. Выясните, что доставляет беспокойство ребенку, внимательно выслушайте его жалобы и обиды. Постарайтесь устранить те причины, из-за которых он испытывает стрессы и нуждается в успокоении.

6. Следите за своими привычками:

Любые привычки формируются у детей под влиянием воспитания в семье. Если один из родителей имеет негативные склонности и привычки, ребенок может сознательно копировать его поведение, которое является для него единственно правильным. Дети во многом берут с нас пример, а значит, стоит начать корректировать собственное поведение.

7. Формируйте у ребёнка правильные привычки:

Лучшим способом профилактики вредных привычек у детей является не периодические нотации и одергивания при совершении нежелательного действия, а похвала за правильный поступок. Действуя так, вы показываете, что поощряете желаемое поведение ребенка и хотели бы, чтобы он поступал так и в дальнейшем. Родителям стоит прививать чаду правильные привычки, а не фиксировать его внимание на неблагоприятных поступках и склонностях. Так, например, объясните ему, что ковыряться в носу некрасиво, но он всегда может использовать носовой платок или салфетку.

**Консультацию подготовила
воспитатель Гаврикова Г. А.**

