



Консультация для родителей:

«Вредные привычки у ребёнка 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 младшего возраста.



Очень трудно найти взрослого человека или ребёнка, у которого совсем нет вредных привычек. К примеру, некоторые мамы и папы «грешат» пристрастием к никотину, алкоголю, чрезмерно сладкой или жирной пище.



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 ребёнку 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;
- наматывать или даже выдёргивать волосы;





- манипулировать интимными частями тела (детский онанизм);

- 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 потребуется 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:



1. Будьте терпеливы и последовательны

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 вред 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 ребенка

Старайтесь не создавать ситуаций, в которых вредные привычки проявляются наиболее ярко. Для этого проводите с ребенком 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 ребенок в течение дня, тем меньше времени остается у него на разные шалости.



4. Займите ребенка интересным делом

Постарайтесь увлечь ребенка 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 ребенку 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 ребенка 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.



Полезные привычки требуют постоянного усилия – дело это нелёгкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко закрепляются и пускают корни, как сорняки.

Наиболее опасные привычки человека – это потребление алкоголя, курение, наркомания. Они вредны для любого человека, но самую большую опасность представляют для детского организма (тот же табачный дым несколько не уступает выкуренной сигарете и также пагубно влияет на здоровье).

Мы обязаны заботиться о здоровье детей, воспитывать у детей полезные привычки, и, конечно, должны быть образцом для ребёнка.

Народная мудрость гласит: **Посеешь привычку – пожнёшь характер.**

