

«ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ У ДЕТЕЙ: ПРОФИЛАКТИКА И СПОСОБЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ»

Родителей часто беспокоит появление вредных привычек и необычного поведения у детей. Может ли это повредить здоровью и является ли признаком психологических нарушений? Если вы оказались в подобной ситуации, Вам поможет понимание того, почему ребенок поступает так, а не иначе.



Привычка - автоматизированное действие, выполнение которого стало потребностью, проявляется независимо от желания человека. Иными словами, привычка - это поведение, которое регулярно повторяется.

Одни привычки не вызывают беспокойства у родителей, а другие требуют от них повышенного внимания. Некоторые из них исчезают самостоятельно, а есть те, что остаются навсегда и даже наносят вред ребенку и окружающим его людям.

Их называют, **вредные привычки!**

Вредные привычки, как правило, вырабатываются у малышей в качестве способа успокоения и самопомощи в жизненных ситуациях. Чтобы помочь крохе справиться с его вредными привычками, стоит выяснить причины их появления.

Какие встречаются вредные привычки у детей и что с ними делать?

В психологии под привычками понимают произвольные и периодически повторяющиеся действия. Их условно подразделяют на две большие категории: **патологические и непатологические.**

К первой группе относятся те ритуалы, которые возникают из-за дефицита родительского внимания, ласки, чрезмерно строгого воспитания.

Желая себя успокоить, ребенок начинает:

- ❖ Грызть или кусать ногти (губы, кутикулы, щеки)
- ❖ Сосать пальцы (постельное белье, собственную одежду)
- ❖ Качать головой
- ❖ Накручивать или даже выдергивать волосы
- ❖ Биться головой об подушку и т.д.

Вторая группа привычек – следствие ненадлежащего воспитания ребёнка. Родители не прививают необходимые культурно-гигиенические навыки или сами демонстрируют нежелательное поведение.

К непатологическим вредным привычкам психологи относят следующие ритуалы:

- ❖ Ковыряние в носу
- ❖ Чавканье
- ❖ Обилие слов-паразитов
- ❖ Шарканье ногами
- ❖ Нецензурная речь

Почему появляются плохие привычки?

Основные факторы их развития следующие:

1. Стрессы
2. Беспокойство и переживания малыша
3. Малыш страдает от скуки

Существование вредных привычек у родителей

5. Нарушения в состоянии здоровья ребенка, в том числе и

Причины привычек психологического типа:

- Недостаток внимания и любви к малышу со стороны родителей;
- Авторитарный стиль воспитания;
- Слишком раннее отлучение ребенка от груди.

СОСАНИЕ ПАЛЬЦЕВ

Причиной сосания пальчика является неудовлетворенный сосательный рефлекс. Сосание пальца успокаивает и умиротворяет ребенка, заставляет на время забыть физическую и душевную боль, как сосание груди, сосание соски.



Что нужно делать?

- ❖ Необходимо понять, почему ребенок сосет палец
- ❖ Установить доверительный контакт с ребенком
- ❖ Создать условия для разнообразия впечатлений ребенка, использовать при взаимодействии с малышом подвижные игры

Что делать нельзя?

- ❖ Пытаться запретить ребенку сосать палец, тем самым привлекая внимание ребенка к патологической привычке
- ❖ Излишне ограничивать действия и проявления ребенка

КОВЫРЯНИЕ В НОСУ (Ринотиллексомания)

Отличие подобного состояния вызвано следующими факторами:

- ❖ Стрессом
- ❖ Тревогой
- ❖ Холодностью и давлением взрослых
- ❖ Утомляемостью и излишней возбудимостью, вызванной нарушениями режимных моментов.

Как отучить ребенка от привычки ковырять в носу?

- ❖ Создайте дома благоприятную, дружелюбную обстановку
- ❖ Не стоит ругать малыша за эту привычку
- ❖ Займите малыша интересным делом: почитайте книжку, поиграйте в мячик, в пальчиковые игры, порисуйте.

Почему важно отучить ребенка ковырять в носу?

Ринотиллексомания наносит серьезный вред здоровью. У этого процесса есть несколько неприятных последствий:

- частые инфекции;
- повреждение стенок сосудов;
- кровотечение из носа

КУСАНИЕ ИЛИ ГРЫЗЕНИЕ НОГТЕЙ (онихофагия)

Привычка грызть ногти называется онихофагией.

По мнению психологов, эта особенность является одним из главных признаков заниженной самооценки, беспокойства, тревожности и нервного перенапряжения.

Почему надо отучать от этой привычки?

- регулярное обгрызание кожи вокруг ногтевой пластины приводит к воспалительным процессам;
- дети, грызущие ногти, рискуют заболеть (микробы, обитающие в ротоглотке, проникают через ранки в травмированные ногтевые пластинки и вызывают серьезные недуги)

Что нужно делать?

- научить ребенка адекватным способам выражения агрессии;
- отказаться от упреков, угроз и наказаний;
- занять ребенка приятным и интересным занятием(рисованием, мозаикой, лепкой);
- ухаживайте за руками ребенка;
- проводите водные процедуры, прогулки на свежем воздухе.

Чего делать нельзя?

- интеллектуально перегружать ребенка в ущерб другим сторонам психического развития;
- говорить ребенку про грызение ногтей, тем самым фиксировать словами в сознании ребенка эту привычку;
- всячески запрещать ребенку грызть ногти, наказывать ребенка за эту патологическую привычку;
- раздражаться и злиться на ребёнка;
- пытаться эту вредную привычку запретить и переломить ребенка;
- постоянно контролировать и угрожать;
- наказывать;
- забинтовывать пальчики или мазать их неприятными веществами.

ПРИВЫЧКА КРУТИТЬ ВОЛОСЫ НА ПАЛЕЦ

Накручивание прядей на палец связано с желанием успокоиться, сбросить напряжение. Для того чтобы малыш раз и навсегда забыл о привычке, обеспечьте ему абсолютный комфорт и постоянство.

Что нужно делать?

- ❖ соблюдать режим дня;
- ❖ займите ручки ребенка мягкой игрушкой;
- ❖ перед сном включите сыну или дочери тихую, успокаивающую музыку;
- ❖ побудьте рядом с ребенком перед сном, поддержите его за ручку, которой он обычно накручивает волосы;
- ❖ сделайте малышу короткую стрижку.

Если у вас дочка, и вам жалко жертвовать ее красивыми локонами, можно сделать короткую челку из волос на лбу и на висках, являющихся самыми «проблемными» местами.

РЕБЕНОК БЬЕТСЯ ГОЛОВОЙ

Основные причины

Попытка манипуляции

Каждый родитель должен помнить о том, что рано или поздно ребенок начинает проверять своих родителей на прочность и наблюдать за их поведением. Что делать в такой ситуации? Не идти на поводу у ребенка, иначе привычка стучаться головой о твердые предметы останется у него до тех пор, пока вы не отучите от этого своеобразного метода манипуляции.

Эмоциональные срывы в общественных местах

Случается такое, что ребенок начинает истерику в общественном месте. Падает на пол, кричит, бьется головой и руками об пол – аутоагрессия. Таким термином психологи называют желание малыша выплеснуть свою агрессию и недовольство на родителя, в случае, когда он не может получить желаемое. Самое лучшее решение - не идти на поводу у его капризов.

Предложить альтернативу: ребенок бьется головой дома, желая пойти на прогулку в то время, когда у вас нет возможности, предложить другое задание - поиграть с игрушками, посмотреть мультики, порисовать.

Каждая вредная привычка - это показатель отношений внутри семьи. Как только они появляются у вашего малыша, стоит подумать об отношениях между членами семьи и устранении отрицательных сторон. Создав благоприятный психологический микроклимат в семье, родители с большой вероятностью в самые короткие сроки смогут избавить кроху от его вредных привычек.

Профилактика вредных привычек:

- ❖ уделяйте ребенку больше времени и внимания;
- ❖ создайте дома спокойную обстановку;
- ❖ не оставляйте малыша перед сном в одиночестве;
- ❖ поддерживайте детскую гигиену;
- ❖ не ругайте ребёнка;
- ❖ хвалите своего ребёнка.

Вредные привычки - это наши коварные враги, они отравляют нам жизнь и наносят вред нашему здоровью. Родителям необходимо помнить: только заботливое и внимательное отношение к своему ребенку помогут воспрепятствовать формированию у детей вредных привычек.



**Педагог – психолог,
И.А.Жукова**

