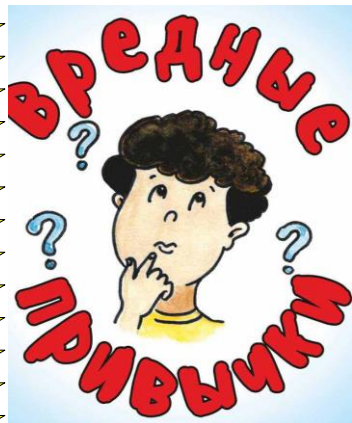


# Вредные привычки у детей

Вредные привычки у ребенка – это проблема, с которой приходится сталкиваться практически всем родителям. Детям очень трудно контролировать свои действия. Поэтому взрослые должны им помогать координировать намерения и поступки.

## Виды детских 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);
- качать головой;
- накручивать 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 непатологическим вредным привычкам психологи относят следующие ритуалы:

- ковыряние в носу;
- чавканье;
- разбрасывание вещей (игрушек);
- обилие слов-паразитов;
- нецензурная речь и т.д.

**Причины возникновения дурных привычек** Нужно понимать, что вредные и полезные привычки у детей формируются окружающими людьми, в первую очередь родителями. Как они поступают, так и малыши будут себя вести. Дурные привычки чаще всего развиваются у детей в тех семьях, в которых наблюдается неблагоприятная обстановка. Взрослые не занимаются ребенком или уделяют ему мало времени, поэтому он может приобрести неприятные склонности. Также невротическое поведение может возникнуть у малыша из благополучной семьи. В таком случае причиной дурных привычек чаще всего становятся недоверительные отношения с родителями. Ребенок не делится своими проблемами и не обсуждает волнующие его темы. Такая холодная эмоциональная атмосфера вынуждает утешаться вредными привычками. Кроме того, их развитию способствуют постоянные конфликты в семье, которые ребенок вынужден наблюдать.

**Профилактика вредных привычек** у детей Проще всего изначально предотвратить беду, чем в дальнейшем искать пути ее решения. С появлением ребенка в семье специалисты рекомендуют придерживаться следующей линии поведения:

**Любовь к малышу.** Некоторые родители стараются воспитывать свое потомство в строгости. В целом это правильное решение, но важно не перегнуть палку. Ведь дурные привычки чаще возникают у тех детей, которые закомплексованы или запуганы агрессивным поведением взрослых.

**Грудное кормление.** У детей, которые долгое время получают материнское молоко, как правило, не возникает патологических вредных привычек. Это доказывают специалисты и многочисленные исследования. Такие дети будут интуитивно искать материнскую грудь и не воспринимать соски, от которых бывает очень сложно отучить.

**Отказ от соски.** Это нужно делать очень корректно, при помощи ласки. Даже у трехлетнего малыша нельзя насильно отбирать соску. В противном случае ребенок самостоятельно найдет ей замену. Он может начать грызть ногти, сосать палец или тереть волосы вплоть до подросткового возраста.

**Обучение нормам этикета.** Этот пункт в профилактике вредных привычек у детей также является немаловажным. Даже до самых маленьких необходимо доносить, как можно и как нельзя вести себя в обществе. Некоторые родители это делают в игровой форме. Например, можно предложить малышу поиграть с воображаемым другом, который знает, как правильно себя вести. Однако здесь важно не переусердствовать, чтобы ребенок не взял в привычку постоянно лгать.

**Избегание стрессовых ситуаций.** После сильного душевного потрясения у многих детей появляются патологические привычки. Это может быть чрезмерно активная жестикуляция, раскачивание головой, наматывание волос на палец. Чтобы такого не допустить, родителям и другим взрослым необходимо следить за своим поведением и не выяснять отношения в присутствии детей.

**Личный пример.** Глупо ругать ребенка за то, что делают сами же родители. Если они курят или употребляют алкоголь, то и у их детей со временем появится такая привычка. Только личный пример покажет, как правильно себя вести, и будет более эффективным, чем лицемерные нотации. Поэтому родители в первую очередь должны следить за собой: не чавкать за столом, не сутулиться, не шаркать ногами, культурно выражаться и так далее. Способы борьбы с детскими дурными привычками

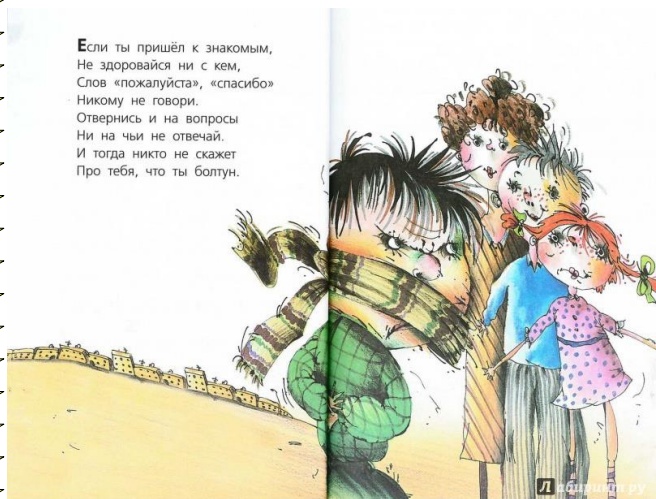
**Существует несколько общих способов, как отучить ребенка от вредных привычек. Ими можно воспользоваться в том случае, когда неизвестна причина негативного поведения.**

**Справедливое наказание.** Ни в коем случае нельзя игнорировать пагубные пристрастия своего ребенка. Но наказание не должно быть жестоким, иначе это только усугубит проблемную ситуацию.

**Полная нагрузка.** Чтобы на вредную привычку не оставалось времени, нужно по максимуму занять свободное время.

**Расслабляющий массаж.** Этот способ поможет устранить такие проблемы, как сосание пальца, разговоры во сне, сомнамбулизм и прочее. Специалисты сначала рекомендуют принять ребенку

Если ты пришёл к знакомым,  
Не здоровайся ни с кем,  
Слов «пожалуйста», «спасибо»  
Никому не говори.  
Отвернись и на вопросы  
Ни на чьи не отвечай.  
И тогда никто не скажет  
Про тебя, что ты болтун.



расслабляющую теплую ванну с лавандой или ромашкой. После нее нужно размять плечи и мышцы спины. Это лучше делать взрослому. Движения должны быть несильными, чтобы не травмировать детский организм.

**Позитивная ассоциация.** Борьба с вредными привычками у ребенка помогает не только личный пример родителей. У многих детей есть хотя бы один любимый анимационный персонаж, артист, герой из компьютерных игр. Тогда следует донести до ребенка, что его кумир не одобряет вредные привычки, имеющиеся у его фанатов.

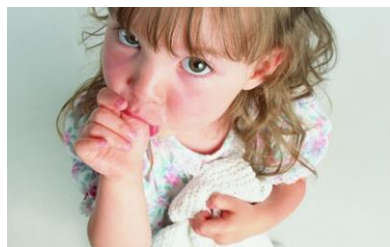
**Забавный пример.** Психологи рекомендуют знакомить своих детей с поучительными историями из «Вредных советов» Григория Остера. Веселые и саркастичные стихотворения лучше читать вместе с ребенком и параллельно объяснять ему культурные и моральные нормы поведения, принятые в обществе.

**Поощрение.** Детей необходимо вознаграждать каждый раз, когда они хоть немного преодолевают свои слабости. Например, после такой маленькой победы можно предложить пойти в кафе или на любимый кинофильм. Но ни в коем случае нельзя давать деньги, поскольку за ребенком может закрепиться потребительское поведение.

**Единство требований в воспитании.** Чтобы избежать возникновения у ребенка двойных стандартов, родители должны требовать от чада одного и того же. Чаще всего возникают асоциальные вредные привычки у детей и подростков, которые умело манипулируют взрослыми. Поэтому проказника должны отчитывать и мама, и папа, чтобы он осознал неправильность своего поступка.

**Консультация у психолога.** Она может стать как дополнением, так и основным способом решения проблемы.

### **Как бороться с вредными привычками?**

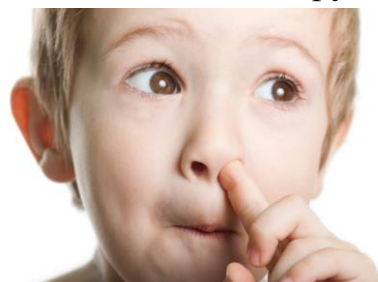


**Сосание пальцев** Если малыш старше пяти лет все еще сосет пальчик, то родителям стоит обратить на это внимание. Это может быть признаком низкой самооценки, излишней тревожности или эмоциональных расстройств. Доктора отмечают, что продолжительное сосание негативно сказывается на процессе роста и формировании зубов. Поэтому с данной проблемой необходимо бороться. Психологи рекомендуют родителям попробовать следующий эффективный способ. Каждый раз, когда малыш засыпает, маме нужно расположиться рядом, взять его за руки и спокойно, ласково разговаривать с ним. Такие ритуалы помогут малышу успокоиться и стать уравновешенным. Если же ребенок все равно пытается тащить кулачок в рот, то тогда нужно заранее успокаивать нервную систему. За час-два до сна можно исключить активные игры, искупать малыша, сделать ему расслабляющий массаж или почитать сказки. Ни в коем случае нельзя бить по пальцам и хватать ребенка за руку – это только усугубит привычку.

**Обгрызание ногтей** Обычно эта вредная привычка у ребенка зарождается в тот период, когда у него начинают прорезываться зубки, и он часто держит пальчики во рту. Другой причиной могут послужить постоянные детские переживания. Обгрызание ногтей или кутикулы отвлекает от проблем и успокаивает. Психологи рекомендуют обратить внимание на эмоциональную атмосферу в семье, возможно, причина в этом. Избавлять малыша от проблемы нужно спокойно, демонстрируя уважение и любовь. Нужно рассказать о влиянии

вредных привычек на здоровье ребенка. Акцент следует делать на том, что многие заболевания передаются именно через грязные руки. Поэтому их нужно чаще мыть и не тянуть в рот. Можно предложить малышу грызть вместо ногтей, например сухофрукты. Если же дело происходит во время продолжительной поездки, то лучше обклеить кончики пальцев цветными лейкопластырями. Также можно занять ручки ребенка, предложив полепить из пластилина фигурки, поиграть в конструктор и так далее.

**Ковырянье в носу** Встречается эта вредная привычка у детей школьного, дошкольного возраста и даже у некоторых взрослых. Не очень приятно наблюдать, как другой человек орудует у себя в носу, поэтому от такого поведения нужно избавляться. В первую очередь родителям и другим взрослым следует присмотреться к себе. Возможно, они сами занимаются на людях вычищением носа, а ребенок просто повторяет. Нельзя кричать на ребенка или бить его по рукам, особенно если привычка появилась из-за каких-то страхов, тревожности или неуверенности в себе. Лучше занимать ручки малыша каждый раз, как только он тянется к носу. Можно дать любимую игрушку, орешки, сухофрукты или тыквенные семечки. Также важно научить ребенка сморкаться, тогда и повод лезть в нос отпадет.



**Накручивание волос** Волосы можно назвать встроенным «снятием» стресса, потому что они шелковистые и приятные на ощупь. Поэтому некоторые детишки накручивают свои или мамины локоны, чтобы успокоиться и сосредоточиться. Как избавить ребенка от вредной привычки? Можно дать ему резинку для волос, чтобы он накручивал ее на пальцы, или веревочку, чтобы завязывал узлы. Также сгодятся бусы на веревочке, которые можно перебирать пальчиками. Если же девочка постоянно трогает свои длинные волосы, ей можно предложить коротко подстричься или носить прически, при которых локоны полностью убраны. Иногда эта привычка перерастает в трихотилломанию – патологическое желание выдергивать свои волосы. При первых же признаках этого психологического заболевания нужно срочно обращаться к педиатру, чтобы он назначил лечение.

**Детский онанизм** Эта вредная привычка в жизни ребенка начинает формироваться, когда его освобождают от пеленок. В этот период малыши активно трогают руками все части тела, в том числе половые органы. Раньше они были недоступны, поэтому представляют интерес. Психологи в этом случае предлагают следовать нескольким эффективным рекомендациям: Больше общаться со своим ребенком. Не оставлять его одного в кроватке. Если малыш отказывается спать, то нужно попытаться уговорить. Если и это не помогает, то лучше уложить его спать немного позднее. Не надевать на кроху тесную одежду и соблюдать гигиену. Это избавит от зуда половых органов, и малышу незачем будет их трогать. Если малыш был замечен за мастурбацией, то его нельзя укачивать на коленке у взрослого. Не разрешать ребенку долго сидеть на горшке. Поэтому лучше предупредить возникновение запоров.



**Принятие пищи с открытым ртом** В первую очередь необходимо донести до ребенка, что вид

жующего и открытого рта неприятен и даже пугает некоторых людей. Из-за этого у них может пропасть аппетит, поэтому они больше не захотят сидеть рядом с таким некультурным человеком. После беседы можно придумать вместе с ребенком какую-нибудь смешную фразу, при произнесении которой нужно переставать жевать с открытым ртом. Например: «Осторожно, открытый иллюминатор!» Наши предки избавляли от подобных вредных привычек детей школьного возраста следующим образом. Перед ними во время приема пищи просто ставили зеркало. Со временем ребенок понимал, что ведет себя некрасиво, поэтому начинал жевать с закрытым ртом.

**Перебивание разговора взрослых** Пожалуй, все родители сталкиваются с этой детской привычкой. Малыши очень любопытны и эмоциональны, поэтому они стремятся немедленно задать вопрос или поделиться каким-то для них открытием. Большинство родителей обычно отмахиваются привычной фразой типа «Отстань!» или «Перестань меня дергать!». Но они тут же выполняют требование ребенка. В этом и есть ошибка, потому что малыш видит, что его метод дает результат. Для детей лучше установить свои правила. Если ребенку что-то нужно от родителей пока они разговаривают, пусть он прикоснется рукой. На это нужно ответить подобным жестом. Так ребенок поймет, что его услышали, и сможет немножко потерпеть.

Родителям следует понимать, что еще в раннем возрасте формируются все вредные и полезные привычки. Для детей по этой причине важно устраивать небольшие уроки или игры, например «Этикет на балу у короля», закрепляя навык по культурному поведению в обществе. Так они поймут, как можно и как нельзя вести себя на людях. И конечно же, немаловажен личный пример родителей, ведь малыши постоянно копируют поведение взрослых. Кроме того, стоит обращать внимание на эмоциональную атмосферу в доме. Ведь зачастую вредные привычки патологического характера вырабатываются из-за неблагоприятной семейной обстановки.



*Здоровья Вам и удачи в воспитании ваших детей!!!*