

## «Вредные привычки у детей. Как с ними бороться?»

Большинство из нас имеет какие-либо недостатки или **вредные привычки**. Некоторые из этих **привычек родом из детства**. Это те склонности, которые в некоторый момент времени переросли в потребность, а в последствии и в черту характера. Многие в детстве грызли ногти, теребили волосы или мочку уха, говорили плохие слова, ходили, сутулясь, и шаркая ногами.

Все эти действия производят не очень приятное впечатление на окружающих, так как они не эстетичны, а иногда даже противны.

Первые звоночки!

Так как **вредные привычки** проявляются еще в раннем детстве, то и начинать **бороться с ними необходимо**, как можно раньше. Очень важно, чтобы родители уделяли детям должное внимание, приучали их к аккуратности и организованности. В формировании **привычки** важную роль играет психоэмоциональное состояние малыша. Большинство **привычек** являются результатом стрессовых ситуаций, неврозов, тревожных состояний. С помощью определенного действия ребенок старается подавить свой детский страх или отвлечься от сложившейся ситуации, возможно, разобраться в себе.

Если у вашего ребенка появилась какая-то **вредная привычка**, стоит задуматься о том, что не так в семье, нет ли проблем в отношениях со сверстниками. Очень важно научиться разделять **привычки**, которые имеют большое значение для развития и жизни малыша, от некоторых вполне допустимых странностей, которые не причиняют **вреда ни ребенку**, ни окружающим его людям. Например, некоторые дети не могут заснуть без любимой игрушки, а кто-то не может приступить к урокам, пока не разложит на столе принадлежности в определенном порядке, – все это безобидные **привычки**, не влияющие на нормальную жизнь человека. А вот **привычка** грызть ногти или теребить волосы может иметь совершенно другие последствия, от невосприятия ребенка сверстниками до проблем в личной жизни.

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;
- 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;
- 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.

7 советов родителям 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 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 ребенка 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 ребёнку 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. Ребёнок 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

неблаговидных поступках и склонностях. Так, например, объясните ему, что ковыряться в носу некрасиво, но он всегда может использовать носовой платок или салфетку.

Если вы не можете справиться с **вредными привычками самостоятельно**, и определенные действия становятся для ребенка навязчивой идеей, необходимо **проконсультироваться** по данному вопросу со специалистом.