

В 7 выпуске рубрики «МамаПапины уроки» мы рассмотрим наиболее распространенные вредные привычки, которые негативно влияют на психическое и физическое развитие ребенка.

### **Вредные привычки: как с ними бороться**

У каждого из нас есть такая привычка, от которой мы бы хотели навсегда избавиться. Возможно, из-за неё здоровье ухудшается, или снижается качество жизни. С такой проблемой сталкиваются взрослые люди и маленькие дети. Только малыши не понимают, что они делают не так, в свою очередь родитель должен начать вести активную борьбу с их вредными привычками. Если вы заметили, что ребенок постоянно сосет палец, грызет ногти или многократно повторяет другие действия, отличающиеся вредностью, для начала необходимо разобраться в причинах их появления. Без помощи родителей, детям самостоятельно трудно избавиться от тех или иных склонностей, а в сознательном возрасте эта коррекция требует гораздо больше сил и времени. Поэтому следует проводить работу с ребенком своевременно, чтобы в будущем не столкнуться с более серьезными проблемами.

### **Самые вредные детские привычки**

Вредные привычки не могут появиться просто так, на это есть свои скрытые причины. Одна из них – это детский стресс, в поисках спокойствия и комфорта, малыш может начать успокаивать себя, теребя волосы, грызя ногти. Так или иначе, бороться с этими привычками нужно постепенно, т.к. быстро избавиться от них не получится, ведь ему они приносят удовлетворение. Вводя запрет на выполнение тех или иных действий, вы рискуете только усугубить ситуацию, чтобы не усиливать внутреннее напряжение ребенка, следует запастись временем, ваше главное оружие – это ласка, внимание и родительская забота.

Не рекомендуется пытаться избавиться от вредных привычек путем угроз, применения физической силы, обмана.

## Привычка сосать палец



Многие родители, сталкиваясь с такой проблемой, когда их ребенок постоянно сосет палец или другие посторонние вещи, в борьбе с этой вредной привычкой используют различные не всегда подходящие методы. Они могут заругать, наказать, намазать на его пальцы, например горчицу, неприятную на вкус. Скорее всего, такие воспитательные меры не окажут нужного эффекта, и вызовут у ребенка отрицательные эмоции, расстроят его. В первую очередь желательно выяснить причину появления этой вредной привычки.

Сосательный рефлекс является основным безусловным рефлексом. Он формируется, когда ребенок еще находится в утробе матери и впоследствии угасает, когда ему исполняется 12-18 месяцев. Привычка пососать палец, пустышку в младенческом возрасте играет важную роль, так малыш успокаивается, с помощью рта, он знакомится с окружающим миром. Постепенно эта необходимость исчезает, и ребенок перестает сосать палец.

Когда стоит беспокоиться? В том случае, если ребенок часто сосет пальцы, не менее 4-5 раз в день. Если у него сохраняется эта привычка к 4 годам и в старшем возрасте.

### Причины появления привычки:

- **Психологический дискомфорт**

Как уже говорилось ранее, беря палец в рот, ребенок снимает стресс, возможно, его что-то тревожит. Понаблюдайте за ним, в какие моменты у него проявляется эта вредная привычка, может быть во время семейных ссор или когда один из членов семьи чем-то встревожен и раздражен. Подумайте, какие именно события могут вызывать беспокойство у малыша и вынуждать его пососать палец.

- **Недоедание**

Еще одной причиной развития данной привычки может быть чувство голода, которое ребенок испытывает из-за введения прикорма или

строгoго режима питания. Он просто вынужден сосать пальцы, чтобы удовлетворить свои потребности.

- **Прорезывание зубов**

Когда у детей начинают прорезываться зубы – это событие одновременно приносит и радость всей семье, и в тоже время является поводом для беспокойства, т.к. ребенок проживает этот период достаточно тяжело. Формирование зубочелюстной системы происходит от 6 месяцев до двух лет, в этом возрасте привычка сосать пальцы вполне естественна, но в тоже время, если он делает это постоянно, существуют определенные риски. У малыша могут быть проблемы с прикусом, из-за чего ему придется проходить лечение у ортодонта.

- **Неудовлетворение сосательного рефлекса**

Продолжительность времени грудного вскармливания также может влиять на формирование привычки постоянно сосать пальцы и другие посторонние предметы (простыня, одеяло, игрушки). Младенец высасывает все молоко из груди матери примерно за 5-10 минут, все остальное время он удовлетворяет сосательный рефлекс. Если ребенку будет не хватать для этого времени, при условии, что после кормления мать не дает ему соску, тогда он начнет брать пальцы в рот, т.к. его потребность будет не удовлетворена.

#### Методы борьбы с привычкой:

Если вы заметили, что ваш ребенок начинает активно сосать пальцы в целях самоуспокоения, когда его что-то тревожит, в первую очередь рекомендуется наладить отношения в семье и уделять ему больше внимания. Ни стоит силой пытаться заставить его вытащить пальцы изо рта. Такие действия могут причинить только вред.

Лучшее средство от избавления от негативной привычки – это внимание взрослых.

В случае развития вредной привычки из-за недоедания и чувства голода, достаточно продлить время кормления, и насильно не отлучать ребенка от груди. При переходе на искусственное вскармливание нужно постараться придерживаться точно такого же алгоритма действий. Кроме того, бывают и такие случаи, когда дети засовывают пальцы в рот из-за скуки. Тогда рекомендуется чем-то увлечь малыша, придумать ему занятие,

которое поможет занять его руки, например, собирание пазлов, лепка, решение головоломок и пр.

Искоренить эту привычку вы сможете только совместными усилиями с ребенком. Поговорите с ним, объясняя, почему сосать пальцы вредно. Резкие и грубые требования по отношению к детям могут спровоцировать конфликт. Он может отказаться от сосания пальцев, но только чтобы угодить вам, при этом заменив их другими предметами. Вы можете поинтересоваться у малыша, что бы ему помогло избавиться от этой привычки, и действовать сообща.

### **Рекомендуемая литература**

Для Вас мы подготовили список литературы, который может быть полезен в борьбе с вредными детскими привычками:

1. Ульева Е. - «Побеждаем вредные привычки у ребенка».
2. Ю.В. Потапова, М.П. Шаталина – «Кризисы детского возраста: навязчивые привычки у детей».
3. Демихова Д. – «Сказки про мальчика Питю. Полезные привычки».
4. Бенджамин Спок - «Ребенок и уход за ним».

В следующих консультациях мы рассмотрим другие самые распространенные вредные привычки детей.