



Наличие вредной привычки у детей – довольно распространенная проблема, с которой может столкнуться каждый родитель. Они могут вести себя по отношению к своему ребенку по-разному, кто-то пытается силой или угрозами объяснить, что так делать нельзя. Некоторые мамы и папы берут на вооружение другую тактику, активно поощряют или подкупают ребенка различными приятными «штучками», сюрпризами (сладости, просмотр телевизора и пр.). Так как детям довольно трудно контролировать свои действия, родители должны помогать им, руководствуясь принципом «не навреди». Но прежде чем приступить к выполнению этой задачи, необходимо разобраться какие вредные привычки могут возникнуть у ребенка.

Типы детских привычек

Для взрослых вредными привычками являются – курение, употребление алкоголя, использование ненормативной лексики и пр. Но не стоит забывать и про малышей, у них с ранних лет могут появиться те или иные склонности, от которых в более сознательном возрасте будет сложно избавиться. Чтобы не допустить развития этих привычек, родителям рекомендуется быть на чеку, и стараться следить за поведением своего ребенка.

Все вредные привычки можно разделить на две группы: патологические и непатологические. Первый тип характеризуется как группа действий, регулярно повторяющихся. Это своеобразный ритуал, который

помогает ребенку снять эмоциональное напряжение, отвлечься от проблем и переживаний, перебороть свои страхи. Желая успокоить себя, он может начать: сосать палец (посторонние предметы), грызть ногти, накручивать на пальцы волосы, выдергивать их, проводить манипуляции с интимными частями тела. Самостоятельно дети справиться с этим не могут, им требуется помощь родителей. Психологи выяснили, что при жестком подавлении вредной привычки, ребенок чувствует себя только хуже, у него нарастает внутреннее напряжение.

Патологические привычки помогают ребенку избавиться от стресса, успокаивают его. Подавляя насильно эту привычку, запрещая и ругая ребенка, родители могут получить «обратный эффект» - усугубить его эмоциональное состояние.

Взамен одной привычке у него может появиться другая. Поэтому специалисты рекомендуют, сначала определить основания для такого поведения, т.к. необходимо бороться не со следствием, а с первопричиной.

Следствием появления непатологических привычек может быть неправильное отношение родителей к личности ребенка, отсутствие у него культурных или гигиенических навыков. Также малышу может послужить примером некорректное поведение мамы или папы. Данную проблему очень хорошо отразил в своем высказывании один из величайших педагогов Макаренко А.С.: «Раньше, чем вы начнете воспитывать своих детей, проверьте ваше собственное поведение».

К непатологическим привычкам обычно относят: ковыряние в носу, чавканье, нецензурная речь и др. Для некоторых родителей проявление у их ребенка таких форм нежелательного поведения не является чем-то опасным.

В таком случае важно понимать, что дети с возрастом могут не избавиться от вредной привычки, что может значительно подпортить им взрослую жизнь.

Что способствует формированию привычки

Как уже было сказано ранее, чтобы искоренить привычку, в первую очередь необходимо определить причину её появления. Маленькие дети более восприимчивы и чрезвычайно чувствительны. Они глубоко

переживают все то, что происходит вокруг них, поэтому на их психо-эмоциональное состояние могут влиять: неблагоприятная атмосфера в семье, отсутствие заботы, любви и ласки со стороны родителей, частые ссоры, конфликты.

Но не всегда формирование вредной привычки может быть следствием неблагоприятной семейной обстановки, на это могут повлиять и другие причины, например медицинского характера. Малыш может начать сосать пальцы из-за возникшего дискомфорта по причине прорезывания новых зубов. Такие действия, которые появляются внезапно и повторяются, время от времени, к примеру, когда ребенок тянет себя за ухо, при этом он стал довольно раздражительным, могут свидетельствовать о развитии инфекции или наличии серной пробки.

Профилактика вредных привычек

Для каждого конкретного случая будут использоваться разные рекомендации. Важно помнить, что постоянные одергивания, замечания и нравоучения, не принесут конкретных успехов. Не рекомендуется обращать особое внимание на неподобающее поведение ребенка, его привычки могут только усилиться. Достаточно не забывать хвалить своего ребенка за хорошее поведение, прививать ему новые привычки. Например, если он постоянно ковыряется в носу, предложите ему использовать носовой платок.

Несколько рекомендаций по профилактике вредных привычек у детей:

- Не рекомендуется замалчивать о проблеме, объясните ребенку, как его привычка может навредить ему, почему вы недовольны, когда он делает это (грызет ногти, сквернословит, кусается и пр.).
- Следите за своим поведением, дети могут просто копировать какие-то ваши вредные привычки.
- Отмечайте любые изменения в поведении ребенка, не забывайте его хвалить.
- В целях профилактики, приучайте ребенка к элементарным навыкам этикета, научите его следить за гигиеной, за своим внешним видом.

Когда необходима помощь специалиста

Если вы не можете самостоятельно установить причину возникновения вредной привычки, рекомендуется обратиться к специалисту. В зависимости от сути проблемы, вам может помочь врач-педиатр (ребенок сосет палец), невролог (ребенок грызет ногти, проводит манипуляции с интимными

частями тела), психиатр (в подростковом возрасте у ребенка сохраняются вредные привычки, например навязчивое раскачивание). В некоторых случаях требуется комплексная помощь, осмотр нескольких врачей, например при наличии энуреза, если ребенок рвет на себе волосы.

В наших следующих консультациях вы сможете подробно познакомиться с самыми распространенными вредными привычками детей дошкольного и младше школьного возраста. Мы рассмотрим основные причины возникновения этих привычек, что поможет вам сориентироваться в этой непростой теме.

Рекомендуемая литература

1. Фабер А., Мазлиш Э. - «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили».
2. Петрановская Л. - «Если с ребенком трудно».
3. Гиппенрейтер Ю. - «Главная книга вопросов и ответов про вашего ребенка».
4. Гиппенрейтер Ю. - «Большая книга общения с ребенком».