

Вредные привычки у детей: профилактика и способы устранения

Очень трудно найти взрослого человека или ребёнка, у которого совсем нет вредных привычек. К примеру, некоторые мамы и папы «грешат» пристрастием к никотину, алкоголю, чрезмерно сладкой или жирной пище. Для малышек раннего и дошкольного возраста характерны такие нежелательные действия, как сосание пальцев, ковыряние в носу, чавканье, кручение волос и непреодолимое желание чего-нибудь погрызть – от игрушек до ногтей.

Но если взрослые дяди и тётки хотя бы осознают свою неправоту и стараются исправить своё поведение, то ребёнок ещё не понимает, что тот или иной поступок его не красит. Какие встречаются вредные привычки у детей, что с ними делать?

Какими бывают детские вредные привычки?

Понятие «вредные привычки» можно считать достаточно спорным, поскольку в каждой семье есть собственные правила. Кто-то ругает ребёнка, если он часами сидит за компьютером, а другие сами нажимают на кнопку пульта, чтобы отвлечь малыша мультфильмами. Одни родители выступают против сладкой газировки и гамбургеров, а другие сами покупают эти не очень полезные продукты. Но есть группа нежелательных действий, которые никто из родителей не желал бы видеть у своих детей.

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

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;
- наматывать 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.

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.

Профилактика вредных привычек у детей

Зная о причинах возникновения «плохих» ритуальных поступков, вы можете предотвратить их негативные последствия. Самый простой совет – уделяйте малышу как можно больше своего внимания и времени, чаще берите его на ручки, ласкайте – кроха должен чувствовать родительскую любовь и нежность.



Кроме того, специалисты предлагают следующие меры для предупреждения нежелательного поведения у детей:

- старайтесь подольше кормить ребёнка грудным молоком. Это полезно не только для детского иммунитета, но и для ощущения комфорта и безопасности;
- осторожнее избавляйте малыша от соски, поскольку в дальнейшем он может выработать вредную привычку сосать палец, одеяло или волосы;
- поддерживайте детскую гигиену, следите за тем, чтобы одежда не жала ребёнку в области паха;
- избегайте чрезмерной строгости, которая у эмоциональных детей вызывает стресс и тревогу. Отсюда один шаг до появления «успокоительного» в виде патологического поведения.

Таким образом, профилактика вредных привычек у детей – действенный способ их предупреждения. Чтобы они не стали неотъемлемой частью детской жизни, необходимо с вниманием и заботой относиться к ребёнку, следить за малейшими изменениями в его поведении, не бояться обращения за квалифицированной помощью.

Способы устранения вредных привычек

Эта проблема требует от родителей терпения и согласованности. На избавление от привычки понадобится приблизительно столько же времени (или даже больше), сколько потребовалось для её зарождения. Однако не стоит бороться только с последствиями привычки, необходимо выявить и устранить её причину.

Например, если малыш сосёт пальчик из-за отсутствия внимания, нужно с лихвой восполнить его дефицит. Чем больше вы будете играть с ребёнком, гулять и заниматься с ним, тем меньше времени останется для формирования вредной привычки.



Существует и частные рекомендации, которые подходят для каждого конкретного случая. Именно о них мы и поговорим подробнее.

1. Привычка грызть ногти

По мнению психологов, эта особенность является одним из главных признаков заниженной самооценки, беспокойства, тревожности и нервного перенапряжения. Ситуация усугубляется тем, что из-за привычки кусать ногти ребёнок может стать объектом для издевательств в детском саду, школе, у него появятся проблемы с прикусом и речью, в организм вместе с грязью проникнут яйца глистов.

Если вы не можете своими силами установить причину возникновения стресса, обратитесь к специалисту. Скорее всего, он также посоветует занять ребёнка рисованием, лепкой, складыванием паззлов, то есть задействовать детские пальчики в двигательном процессе.

Детей постарше, особенно девочек, можно приучить на своём примере ухаживать за ногтями, вовремя состригать и следить за их чистотой. Приобретите

для ребёнка маникюрный набор, специально разработанный для дошколят и младших школьников.



2. Сосание пальцев

Советы по искоренению этой вредной привычки во многом схожи с рекомендациями к предыдущей проблеме. Однако сосут пальчики чаще маленькие дети (обычно до двух-трёх лет). Кроме того, сосание пальцев (одежды или постельного белья) может быть и своеобразным снотворным.

Если малыш перед сном тащит кулачок в рот, старайтесь успокаивать его нервную систему заранее: исключите за час-два до засыпания активные игры, купайте кроху, сделайте ему расслабляющий массаж, почитайте сказки. Не нужно хватать детей за руку, бить по пальцам – этим вы только усугубите проблему.

3. Ковырянье в носу

Такое поведение считается одним из самых распространённых вредных поведенческих стереотипов во всех возрастных категориях. Согласитесь, не очень приятно наблюдать за орудующей в носу детской ручкой. Но прежде чем перейти к активным действиям, приглядитесь к себе. Возможно, эту привычку ребёнок перенял у кого-то из взрослых?

Если же малыш ведёт себя таким образом из-за особенностей характера (неуверенность, страхи, тревога), не стоит кричать на него и бить по рукам. Но и оставлять без внимания эту проблему тоже не следует. Заметив, что ребёнок тянется к носу, постарайтесь занять его ручки. Дайте ему игрушку, мяч, семечки или орешки. Очень важно научить его сморкаться, тогда пропадёт и повод толкать палец в носик.



4. Детский онанизм

Эта особенность в раннем возрасте не считается признаком чрезмерной сексуальности, специалисты считают онанизм обычной вредной привычкой. Чаще всего она проявляется перед сном, поэтому ребёнку показаны физическая нагрузка и регулярные прогулки в вечернее время. Если же эти способы не помогают, нужно посетить гинеколога или уролога, чтобы убедиться в отсутствии воспалительных заболеваний мочеполовой системы.

Если вы хотите побороть вредную привычку своего чада и не нанести ему психологическую травму, ни в коем случае не прикладываете физическую силу, не запугивайте и не акцентируйте его внимание на негативном поведении. Важно найти причину, которая спровоцировала возникновение этого своеобразного ритуала, и приложить максимум любви, внимания и ласки, чтобы избавить малыша от нервного напряжения, тревоги и стресса.

5. Без спроса берет чужое

Однозначно причина кроется в желании обладать такой же вещью. Малыши дошкольного возраста еще плохо понимают разницу «мое / не мое». Дети школьного возраста уже могут понимать разницу и объяснения родителей, почему не стоит трогать чужое.

Как быть, если берет чужое? В доме появилась новая игрушка, поинтересуйтесь у своего чада, откуда игрушка взялась. Если дали поиграть, узнаете у своего малыша, чья это игрушка. Если же ребенок обманул, объясните, недопустимость такого поступка и правильную манеру поведения. Например, можно попросить поиграть, поменяться и т.д. Чужую же игрушку возвратите вместе с ребенком, ее обладателю.



6. Дразнит других и гримасничает

Многие из нас хоть раз в жизни делали подобное. Поэтому, плохой привычкой у детей мы назовем то, когда ребенок корчит рожи, дразнит разных детей постоянно, не контролируя себя.

Как быть, когда ребенок кривляется?

Корректировать эту вредную привычку можно с помощью самодисциплины. Самодисциплины можно добиться, мотивировав ребенка. То есть, вы должны создавать такие условия, чтобы ваш ребенок сам желал контролировать себя. Например, использование системы поощрений, когда определенный промежуток времени (определите заранее) без кривляний, малыш получает балл. И при накоплении 10 баллов малыш получает маленький сюрприз.



7. Ребенок плюется едой

Такое поведение можно назвать плохой привычкой ребенка после двух-трех летнего возраста.

Как быть, когда ребенок выплевывает еду?

Отучить ребенка плевать едой, можно объяснив, что играть с едой нельзя, после чего стоит забрать тарелку. Когда ребенок просит другую пищу, скажите что другого нет (поскольку требование другой еды — это попытки манипуляции). Наблюдайте за ответом малыша, если согласие на предложенную ему пищу достигнуто, упомяните, что нельзя играть с пищей. Если ребенок продолжает выплевывать еду, играть с ней, то заберите тарелку и оставьте его без обеда. Ребенок поймет, что вы последовательны в своих действиях и прекратит свои вредные привычки.



Как устранить вредные привычки?

Рекомендации родителям:

- 1) Первым делом вы должны набраться терпения. Сама собой эта привычка не пройдет. Вам нужно запастись временем и решить для себя, что малышу эта привычка не нужна.
- 2) Тратьте на ребенка достаточное количество времени, чтобы он не чувствовал себя одиноким.
- 3) Никогда не стыдите ребенка за его привычки.
- 4) Если вы раздражены, никогда не показывайте это ребенку.
- 5) Научите своего ребенка правильно выражать свои эмоции, особенно когда он злится и недоволен. Попробуйте направить его агрессию в другое русло. Научите ребенка правильно проявлять свои желания и потребности.
- 6) Никогда не угрожайте и не запугивайте своего ребенка. Этим вы можете только причинить большой вред своему ребенку, который может привести к психологическим последствиям.
- 7) Когда ребенок ложится спать, включайте ему спокойную музыку.
- 8) Постарайтесь дать ребенку много новых впечатлений.

9) Устраняя привычку, вам необходимо восполнить этот недостаток. Начните больше времени уделять малышу, играйте вместе с ним, читайте ему книжки, хвалите его.

Помните, на устранение **вредной привычки** у ребенка, вам понадобится много времени и сил. В основе разных привычек лежат определенные психологические проблемы. Важно, чтобы у вас в семье была гармония и царила мирная обстановка. Окружите ребенка заботой и теплотой. Постарайтесь правильно донести до ребенка, что вредные привычки, это плохо.

Ребенку нельзя замыкаться в себе. Отвлекайте ребенка различными играми, походами в зоопарк, в цирк, читайте ему и постарайтесь, чтобы ваш ребенок не чувствовать одиночества.

Вредные привычки у детей дошкольного возраста - это всего лишь набор определенных действий, которые не должны нанести вреда ребенку.

