

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 100 Центрального района Волгограда»
400050, Россия, ул. Хиросимы За, тел/факс: 8 (8442) 37-75-38
Email: dou100@volgadmin.ru

Консультация для родителей
«Вредные привычки»

Волгоград 2022 г.

Консультация «Вредные привычки»

Привычка – это модель поведения, которая регулярно повторяется. Ребенок совершает то или иное действие, практически не задумываясь. Если дети повторяют определенные действия, например, рвать на себе волосы, снова и снова, то это привычка.

Иногда дети просто копируют поведение других, но чаще они обращаются к своим «вредным» занятиям, когда чем-то обеспокоены, несчастны, напуганы, устали, им скучно или хочется спать. Классические вредные привычки детей дошкольного возраста— ковыряние в носу, накручивание и сосание волос, тереть волосы, мочку уха, сутулиться, шаркать ногами при ходьбе, ерзать на стуле, чрезмерно жестикулировать, хватать собеседника за рукав или пуговицу, или ритмичные движения попросту помогают им успокоиться и почувствовать себя лучше, сосание пальцев, или кулачков, грызть ногти или кутикулу, кусать губы или внутренности щек, жевать предметы, например, карандаши, края одежды, скрежетать зубами.

Отдельные детские привычки не вызывают повода для беспокойства, а на другие стоит обратить родителям пристальное внимание. Некоторые из них со временем исчезнут сами собой, а некоторые детские вредные привычки будут сопровождать на протяжении всей жизни.

Нельзя бороться с вредной привычкой, потому что она — следствие некоей неудовлетворенной потребности. Но, с другой стороны, вредную привычку нельзя игнорировать, потому что она, опять же, следствие некоей неудовлетворенной потребности.

Сосание пальцев

Младенцы исследуют окружающий мир, помещая предметы в рот — они сосут собственные пальцы, одеяльца, соски и другие предметы. Сам процесс сосания успокаивает и помогает заснуть. Большинство детей начинает сосать пальцы в первые месяцы жизни и самостоятельно расстается с этой привычкой к году. Но некоторые могут продолжать сосать пальцы, одежду, волосы до четырех-пяти лет, а иногда и дольше. В возрасте пяти лет начинают прорезываться постоянные зубы, и подобная привычка может быть поводом для беспокойства, если нарушает формирование правильного прикуса.

Навязчивое раскачивание или кручение на месте

Некоторые младенцы перед засыпанием мотают головой из стороны в сторону или даже стучатся ею о бортик колыбельки. Как ни странно, но так они укачивают сами себя, а равномерный ритм помогает им быстрее заснуть. Эта привычка порой появляется в возрасте девяти месяцев и уходит в два года. Иногда, ребенок таким образом успокаивает себя, даже когда не хочет спать. Если ваш малыш периодически начинает мерно крутить головой или раскачиваться, но при этом не показывает признаков задержки в развитии,

вам не о чем беспокоиться. Все эти действия обеспечивают ему психоэмоциональный комфорт. Нервные тики также встречаются у детей разного возраста и могут производиться любой частью тела. Наиболее распространенный вид — моргание. Если какой-то из нервных тиков «задержался» у вашего ребенка дольше, чем на год, это может быть признаком более серьезной проблемы и требует консультации у врача.

Скрип зубами

Медицинский термин для описания этого явления — бруксизм. Проявляется более чем у половины детей, обычно начинается в шесть месяцев при прорезывании зубов, может вернуться опять в пять лет при замене молочных зубов на постоянные и проходит с взрослением. Скрип зубами может быть поводом для беспокойства, только если вызывает стоматологические проблемы. Регулярно посещайте стоматолога и следите за состоянием ротовой полости и формированием прикуса.

Обкусывание ногтей и кутикулы

Почти все дети грызут ногти — эта привычка вызывает кровотечения вокруг ногтя и может способствовать заражению ребенка болезнями «грязных рук». Как и в борьбе со всеми другими вредными привычками, стратегия проста: не привлекать внимание к моментам, когда ребенок грызет ногти, а наоборот — обращать внимание и хвалить его, когда он спокоен и не сует пальцы в рот. Поймайте момент, когда пальцы ребенка не во рту, обратите его внимание на то, как он ловко может делать что-то руками вместо того, чтобы грызть ногти. Например: «Какую красивую машинку ты собрал своими пальчиками!», «Ты чешешь у кота за ухом своими пальчиками, ему нравится!»

Ковыряние в носу

Наверно, эта вредная привычка раздражает родителей больше всего. Ковыряние в носу негигиенично и не принято в обществе. Ребенок начинает ковырять в носу, когда там возникает корочка из отделяемого при простудах и насморках. Обычно ковыряние еще больше раздражает слизистую, образуется новая корочка, и возникает замкнутый круг. Расскажите вашему ребенку, что ковыряние в носу на людях неприемлемо, но он может использовать платок или салфетку, чтобы в носу перестало чесаться.

Накручивание и выдергивание волос

Процесс игры со своими волосами — еще одна из детских техник успокоения. Так же как сосание, она проявляется в младенчестве и исчезает с взрослением ребенка.

Воровство

Все знают, что нельзя брать чужого без разрешения. Не знают об этом, видимо, одни только маленькие дети. Двухлетний ребенок считает, что все на свете принадлежит ему. Увидев понравившуюся игрушку, малыш протягивает к ней ручонки, даже не задумываясь, что она чужая. Годам к 4-5 ребенок понимает, что брать чужие вещи нельзя. В этом возрасте дети должны уже твердо усвоить, что всякое воровство влечет за собой наказание. И это правильно. Разве может из ребенка, привыкшего воровать, вырасти хороший, честный человек?

Но есть дети, которые подросли и знают, что воровать нехорошо, и тем не менее продолжают брать чужие вещи. Врачи считают, что такой ребенок тем самым хочет привлечь к себе внимание старших, пусть даже это внимание будет выражаться в том, что ребенка отругают или отшлепают. Для многих детей хуже всякого наказания, когда на них не обращают внимания вообще.

Нередко ребенок начинает воровать по вине родителей. Например, мальчик может случайно услышать, как его папа говорит в шутку: «А неплохо было бы ограбить банк». В сознании ребенка отложилось: если папе может прийти мысль о воровстве, значит красть можно, и в этом нет ничего плохого. Естественно, взрослый, какие бы мысли у него не возникали порой, сумеет сдержаться от желания украсть, а вот маленький ребенок не всегда способен побороть соблазн украсть что-нибудь. А бывает и так, что мама или папа на глазах у ребенка действительно берут что-то, им не принадлежащее: несколько яблок из соседнего сада или газету из чужого почтового ящика. Ребенок видит, что вещь чужая, а родители берут ее без спросу и думает: если родителям можно, то почему мне нельзя?

Воровство – дурная и опасная привычка, нельзя допустить, чтобы она завладела ребенком.

Привычка говорить неправду

В большинстве случаев причину детской лжи выявить довольно легко. Чаще всего это страх перед наказанием. Есть и ряд других причин. Например, дети считают, что родители верят в них, ждут от них блестящих успехов абсолютно во всем. А дети любят своих родителей и ни за что не хотят их огорчать. И чтобы убедить родителей, что они у них действительно лучшие, они говорят неправду. Другими словами, дети стараются изо всех сил порадовать родителей, но выбирают для этого неправильный путь.

В любом случае без беседы с ребенком не обойтись, нужно внушить детям, что только вместе можно справиться с проблемой, уверить ребенка, что вам все равно, какое место он займет в соревновании – первое или двадцатое, лишь бы ему самому было хорошо. Самое неприятное во лжи то, что она быстро закрепляется в привычку, а с привычкой этой бороться нелегко.

Если обратить внимание на все эти вредные привычки, то можно безошибочно выделить, что причина у всех одна – нервное напряжение, беспокойство, страх, тревожность, недостаток внимания, любви, ласки. Что же мы, взрослые, сможем сделать, чтобы помочь нашим детям справиться с этими привычками? Начать с себя. Пересмотреть свое отношение к ребенку, достаточно ли ему нашего внимания, любви, заботы. Не перестарались ли мы с ограничениями, упреками. До конца ли ребенок откровенен с нами. Разобравшись в себе, мы вполне можем оказать помощь своему ребенку.

Как бороться с вредными привычками?

Привычки детей — полезные и вредные — родители могут, как осуждать, так и поддерживать. Если вы будете привлекать слишком много внимания к неприятному или странному поведению ребенка, постоянно делать замечания (якобы для его же блага) — привычка может только усилиться. Лучшей стратегией будет игнорировать «плохое» поведение и прививать ребенку другие, более здоровые привычки (например, не ковырять в носу, а использовать платок и т.п.). Тем более что большинство вредных привычек дети перерастают с возрастом.

Лучшая профилактика вредных привычек у детей — это вовсе не одергивание или нравоучения, а похвала. Хвалите своего ребенка за хорошее поведение — этим вы показываете ему, что вы видите его хорошие поступки, они вам нравятся, и вы хотели бы, чтобы он и впредь поступал именно так. Если вы видите, что ваш ребенок не грызет ногти, — скажите ему об этом и похвалите его за это. Невозможно отучить кого-то от вредных привычек, пока он сам не захочет это сделать. Девочки сами бросают грызть ногти, если осознают в какой-то момент, что хотят иметь красивые аккуратные ногти. Часто мамы предлагают малышам накрасить ноготки — цветные и красивые грызть будет просто жалко.

Не пытайтесь изменить все привычки сразу. Начните с самых, на ваш взгляд, тревожных. Выясните, что беспокоит вашего ребенка, внимательно выслушайте все его обиды и жалобы. Постарайтесь устранить причину, из-за которой он так остро нуждается в успокоении. Позвольте вашему ребенку самому принимать решения, давая доступный выбор, например, в одежде или еде. Таким образом, ребенок обретет контроль над ситуацией и будет меньше растерян. Переключайте внимание ребенка и помогите ему найти лучшее место и способ делать то, что он хочет. Например, если он испытывает зуд в носу и постоянно ковыряет в нем, помогите ему научиться использовать платок, наносите крем вокруг ноздрей или используйте увлажняющий слизистую носа спрей. Если вы заметили, что ребенок ковыряется в носу на людях, отведите его в ванную, высморкайте его и помойте ему ручки.

Если родителям не нравятся какие-либо вредные привычки, беседа с детьми о них должна быть построена не на осуждении малыша, а на объяснениях в доступной форме, почему то или иное действие нежелательно, негативно влияет на здоровье ребенка, его внешность или портит о нем

впечатление. Цель таких бесед — помочь ребенку самому сделать выбор в пользу хорошего поведения, а не заставлять его просто бездумно сделать по-вашему.

Будьте терпеливы, последовательны и со временем вы добьетесь своего.

И если ребенок не чувствует себя любимым, ему не хватает родительского внимания или уважительного отношения со стороны мамы или папы, у него включатся компенсаторные механизмы. С их помощью ребенок попытается погасить свою тревожность, недостаток внимания со стороны взрослых или преодолеть свой страх.

Помните, все, что вызывает хорошее настроение, способствует и устранению вредных привычек. И главное – будьте уверены в успехе!

Советы родителям

Как вести себя с ребенком, имеющим патологические привычки

Надо:

- Пытаться понять ребенка.
- Поддерживать веру в себя.
- Успокоить и объяснить, что все это пройдет.
- Лишний раз похвалить и отвлечь от мрачных мыслей.
- Не ругать.
- Сделать жизнь приятной, а главное – полюбить ребенка.
- Придумать какую-нибудь захватывающую ролевую игру, например, в парикмахерскую, но где делают маникюр только детям с красивыми (необгрызенными) ногтями и сухими (необмусоленными пальчиками).
- Разнообразить игрушки.
- Наладить его детские контакты.
- Уменьшить интеллектуальные перегрузки.
- Исключить на время возбуждающие мероприятия, вплоть до просмотра захватывающих фильмов и чтения страшных сказок.

Не надо:

- Раздражаться и злиться на ребенка.
- Пытаться вредную привычку запретить и переломить ребенка.
- Постоянно контролировать и угрожать.
- Наказывать.
- Забинтовывать пальчики или мазать их неприятными веществами.
- Всегда и постоянно во всем подчеркивать свою нелюбовь.