Консультация для родителей. «Вредные привычки у детей»

Наверное, каждая мама хоть раз делала своему ребенку замечание по поводу его привычек. ***«Не грызи ногти», «не ковыряй в носу», «не ерзай на стуле»,*** - слышим мы от других и потом говорим это своим же детям. И как ни странно, но этим еще более укореняем дурное поведение. А ведь всему есть свое объяснение. Нужно только хорошенько разобраться в вопросе. И тогда вы поймете, что замечание следует делать вам, а не ребенку.

Привычка – это повторяющееся действие, часто неосознанно, имеющее свою причину и выполняющее определенную роль. Это своего рода ритуал, который ребенок выполняет всякий раз при возникновении определенных обстоятельств.

Многие из привычек мы считаем вредными, но на самом деле не все являются таковыми. Однако с патологическими привычками непременно следует бороться, поскольку они оказывают негативное влияние на развитие ребенка. Вредная привычка становится необходимым ритуалом самоуспокоения, отвлечения от страхов и беспокойства, компенсацией недостатка общения. Это отвлекает ребенка от процесса познания и угрожает задержкой психического развития.

Откуда берутся привычки у детей?

Детские привычки закладываются еще в утробе матери. Начиная сосать пальчик в материнском лоне, ребенок в дальнейшем часто прибегает к такому способу. И нет ничего дурного в этом до определенного периода. Среди таких привычек:

- сутулость;
- шарканье ногами при ходьбе;
- ерзанье на стуле;
- чрезмерна жестикуляция;
- привычка хватать собеседника за рукав или за пуговицу;
- ковыряние в носу;
- употребление слов-паразитов;
- привычка поминутно отплевываться и другие.

А вот в основе любой именно вредной привычки лежит недостаток родительского внимания. При этом потребность в ласке и тесном физическом контакте может быть у детей разной. Ребенок, растущий в

гармоничной семье, получающий материнскую любовь и ласку, родительское понимание и поддержку, значительно в меньшей мере подвержен риску развития патологических привычек. Многие из привычек возникают у детей, которых с раннего детства воспитывали строго, жестко, чрезмерно требовательно. Часто причиной становится перенесенный ребенком стресс, смена обстановки, вынужденное отлучение от матери. Даже нереализованная потребность в грудном вскармливании позже дает о себе знать.

Многие из «нехороших» привычек можно предотвратить, уделяя достаточное внимание воспитанию ребенка, прививая ему культуру общения с другими детьми и хорошие манеры поведения. Но существуют привычки (называемые патологическими), возникающие не зависимо от того, как воспитан ребенок:

- сосание пальца, губы, края одежды или постельного белья;
- покусывание или сосание щек;
- привычка теребить волосы или мочку уха;
- кусание или грызение ногтей
- онанизм
- болезненное стремление выдергивать или выщипывать волосы
- ритмическое раскачивание головой и туловищем

и много других.

Прибегая к подобной привычке, ребенок пытается уменьшить возникающие у него отрицательные эмоции: неудовлетворенность, противоречивые чувства к близким людям, страх, неуверенность, тревогу, беспокойство, стыд. Мама непременно должна участвовать в снятии эмоционального напряжения у маленького ребенка. Но если в такой момент малыш остается предоставлен сам себе, он ищет отраду в окружающих его предметах и доступных этому возрасту действиях.

В какой-то сложной для себя ситуации (испытывая страх, стресс, тревожность или беспокойство) ребенок может привязаться к определенной вещи, чтобы находить в ней защиту и утешение. Часто встречается, что детки сосут пеленки, повсюду ходят с одной любимой игрушкой и очень ревностно реагируют на попытку ее забрать. Вы должны вспомнить, когда именно это произошло и попытаться уяснить, какое событие стало причиной детского беспокойства. Постарайтесь стать настоящим другом ребенку, делить с ним все его

переживания, и тогда потребность в замене этих отношений отпадет сама по себе.

Рекомендации по предотвращению появления вредных привычек

Чтобы предотвратить возникновение патологических привычек, возьмите во внимание следующие рекомендации:

1. Постарайтесь как можно дольше сохранить грудное вскармливание.
2. Не отбирайте у младенца соску, если таким способом он компенсирует отсутствие маминой груди. (до 1-1,5 лет)
3. Не бойтесь укачивать малыша, если он по-другому не может уснуть. (до1,5 лет).
4. Не оставляйте детей подолгу одних в постели, если им не спиться.
5. Старайтесь находиться с ребенком всякий раз, когда у него возникает в этом потребность.
6. Не перекладывайте своих обязанностей по уходу за малышом на других членов семьи.
7. Не стыдите ребенка за неудачу в каком-то деле. И не подгоняйте его ни в чем.
8. Старайтесь избегать непомерных нагрузок на ребенка: физических и особенно умственных.
9. Не позволяйте ребенку подолгу засиживаться на горшке/унитазе.
10. Не допускайте запоров – они нередко способствуют появлению онанизма; проверяйте ребенка на наличие гельминтов; тщательно следите за гигиеной промежности и ножек во избежание зуда.
11. Не будьте с детьми слишком строгими и авторитарными.
12. Старайтесь избегать всяческих конфликтов в семье.
13. Занятие музыкой, танцами или спортом также дают хороший профилактический результат.

Желаю Вам удачи и терпения!

Педагог – психолог МАДОУ № 83 О.В. Буйнова