«Вредные привычки»

Материал подготовила
Нерсесян А.А.
Педагог-психолог
МАДОУ «Детский сад №160»
г.Краснодар

У каждого человека есть полезные и вредные привычки. Многие из них закладываются в детстве. Дошкольнику гораздо сложнее справиться с собой, чем взрослому. Поэтому негативные привычки могут надолго укорениться. Почему они возникают? Как их не допустить и как с ними бороться? Об этом — в нашей статье.

Содержание: Какие бывают вредные привычки у детей Патологические Непатологическиие Профилактика вредных привычек Способы устранения вредных привычек Ребенок грызет ногти Ребенок сосет палец Детский онанизм Ребенок ковыряет в носу. Что запрещено делать при избавлении от вредной привычки? Что стоит делать, чтобы помочь ребенку справиться? Какие бывают вредные привычки у детей?

Вредная привычка ребенка — это такие действия, которые по общественным или семейным правилам считаются нежелательными. Зачастую ребенок делает это неосознанно.

Существует 2 вида такого стереотипного поведения. Патологические (психологического характера) Такие привычки помогают ребенку уменьшить его эмоциональные переживания, «разрядиться». В их основе лежит фиксация того или иного действия. Это поведение может быстро закрепиться, потому что ребенку нравится повышенное внимание взрослых к его манипуляциям. Важно помнить: если подавить вредную привычку, не разобравшись в ее истинной причине, то скоро возникнет новая.

Самыми распространенными патологическими привычками являются сосание пальца, кручение волос, детский онанизм. Непатологические (подражательного характера) Эти стереотипные действия возникают потому, что ребенок копирует поведение значимых людей (родителей, друзей и т.д.). Также причина может быть в плохом воспитании. К этим привычкам относятся ковыряние в носу, чавканье, сквернословие и т.д.

Профилактика вредных привычек.

Чтобы не допустить возникновения нежелательного навязчивого поведения, необходимо выполнять рекомендации психологов. Доступно и интересно рассказывать ребенку о плохих привычках и их последствиях. Проявлять заботу и искреннее внимание к проблемам малыша. Формировать культуру поведения, показывать правильный пример. Следить за соблюдением режима дня, избегать переутомления и чрезмерного возбуждения ребенка. Способы устранения вредных привычек Специалисты советуют мягкие способы отучения малыша от стереотипного поведения.

Ребенок грызет ногти.

Привычка грызть ногти. Эта распространенная привычка появляется от подавления своих негативных эмоций. К примеру, ребенка ругают за то, что он злится. Поэтому он направляет гнев внутрь себя. А один из самых безболезненных способов аутоагрессии — это именно грызение ногтей. Психологи настоятельно рекомендуют учить малыша справляться со своими чувствами, не подавляя их. Например, в порыве злости можно рвать бумагу, чиркать по листу карандашом, бить подушку и т.д.

Ребенок сосет палец.

Обычно такие манипуляции ребенок совершает, когда его что-то тревожит, беспокоит чувство вины или не хватает тепла со стороны взрослых. Чтобы помочь малышу побороть эту привычку, надо окружить его заботой и вниманием. Кроме того, нужно выяснить, из-за чего именно ребенок винит себя, и найти совместный выход из травмирующей ситуации.

Детский онанизм.

Иногда ребенок начинает часто трогать свои половые органы, тереть их о предметы и т.д. Если он это делает регулярно, чтобы получить эмоциональную разрядку, то стоит поискать способы устранения этой вредной привычки. А вот если малыш в возрасте 2-5 лет иногда ощупывает свое тело, это — всего лишь способ познания организма. Одежда ребенка не должна стеснять движений или быть неудобной, чтобы не спровоцировать ненужные прикосновения. Не надо слишком часто подмывать ребенка и лишний раз прикасаться к его половым органам при этом. Стоит увеличить его физическую нагрузку, приучить к активным длительным прогулкам.

Ребенок ковыряет в носу.

До возраста 3 лет эти действия — обычное изучение своего тела. Но если это все время делает младший школьник, нужно обратить на это внимание специалиста. Считается, что причина такого поведения — в тревоге и неуверенности ребенка. Поэтому нужно как можно больше уделять ему внимание, поддерживать чувство уверенности в себе и предсказуемости событий. Можно ввести в распорядок дня приятные традиции и ритуалы.

Что запрещено делать при избавлении от вредной привычки? Нельзя стыдить ребенка. Лучше ненавязчиво отвлечь его внимание на что-то интересное. Не надо заострять внимание на нежелательных действиях малыша, подпитывать их своими эмоциями. Чем больше ребенка ругают за привычку, тем чаще она может повториться вновь.

Физическое наказание недопустимо. Оно способно нанести малышу психологическую травму.

Что стоит делать, чтобы помочь ребенку справиться?

Необходимо разобраться, почему возникла вредная привычка. Виной ей может быть: физиологическая или психологическая причина (например, агрессия, тревожность, хроническое заболевание); дефицит внимания взрослых; реакция на обстановку в семье; стремление себя успокоить, развлечь; подражание старшим или сверстникам. Ребенку нужна поддержка, терпение и ласка взрослого. Чтобы легче отучить малыша от

нежелательного поведения, надо беречь его от новых стрессов (например, не отдавать впервые в садик, не приучать к горшку и т.д.).

Стоит подключить фантазию. Например, для устранения привычки грызть ногти можно устроить дома «салон красоты» и сделать дочке красивый маникюр. Замечательно, если ребенок будет все время занят увлекательными делами. Тогда не останется времени на нежелательное поведение.

А если навязчивые движения не прошли к возрасту 5-7 лет, нужно обратиться за консультацией к психологу или неврологу. Чтобы отучить ребенка от вредной привычки, необходимо разобраться в причинах ее появления. Взрослым стоит проявлять терпение и заботу по отношению к малышу. При выполнении рекомендаций психологов его можно эффективно отучить от нежелательного поведения.

Источник Kukuriku - Все о детях и для детей: https://kukuriku.ru/razvitie/psychological/vrednye-privychki/