

г. Красноярск
МБДОУ № 26
Воспитатель
Скобелева Н.Н.

Консультация для родителей на тему: «Вредные привычки у детей и как с ними бороться».



Всем родителям приходится сталкиваться с таким явлением, как появление у детей вредных привычек, а также необычного поведения. Бороться с ними совсем не просто, поэтому стоит сосредоточить усилия на своевременной профилактике такого явления. При этом профилактика вредных привычек у детей должна сопровождаться стремлением родителей к пониманию причин их появления.

Эти привычки обычно не наносят особого вреда, но ничего хорошего за собой не несут. И чем раньше вы начнете отучать ребенка от них, тем будет легче и лучше.

Привычка – это некое самопроизвольное действие, неподвластное контролю. Зачастую она становится ритуалом для предотвращения депрессий или страхов.

Вредная привычка у детей дошкольного возраста - это действия, которые малыш делает часто и неосознанно. Он не понимает, что это некрасиво или некультурно. Его действия не несут никакой смысловой нагрузки.

Одни дурные привычки, как бы странно это ни звучало, – неотъемлемая часть нормального детского развития. Привычка обзывать и отмахиваться («Иди ты!», «Сам дурак!»), бить и кусаться, как правило, отступает после кризиса взросления, когда кроха понимает, что есть более эффективные

способы отстоять свою правоту и добиться желаемого. Бывает и так, что особенности поведения становятся способом справиться с нервозностью, страхом, неуверенностью в себе, внутренним беспокойством. Часто это последствия отсутствия ласки, внимания, эмоционального контакта с близкими людьми. Когда малыш оказывается предоставлен самому себе, он ищет способ справиться со своими переживаниями. Вот только спектр действий для его возраста невелик – и вот уже кроха сосет палец, обкусывает ногти, тербит мочку уха и даже выдергивает волосы.

Как бороться с детскими вредными привычками?

Сосание пальца:

Если ребенок сосет палец, бесполезно пытаться запретить ему это делать, необходимо понять, почему он это делает. Сосание пальца успокаивает и умиротворяет ребенка, как и сосание груди, сосание соски. Сосание — это удовольствие раннего детства, удовлетворяющее основную потребность ребенка в пище. Поэтому сосание для ребенка — это вернейший способ успокоиться, когда он беспокоится или не может уснуть. Сосание пальца может выступать как средство компенсации неудовлетворенного инстинкта сосания вследствие затрудненности грудного вскармливания. Сосание пальца уменьшает чувство беспокойства, успокаивает и заставляет на время забыть физическую и душевную боль. Во всех случаях сосание пальца создает ребенку иллюзию удовлетворения и успокоения.

Что нужно делать?

1. Необходимо понять, почему ребенок сосет палец (компенсирует недостающее внимание к себе, стабилизирует свое эмоциональное состояние и др.). Прежде чем пробовать отучить ребенка от сосания пальца, необходимо подумать, что можно предложить ребенку взамен этой привычки, доставляющей удовольствие.
2. Установить доверительный контакт с ребенком, позаботиться о своевременном успокоении ребенка и снятии беспокойства, разумном использовании соски в раннем возрасте.
3. Создать условия для разнообразия впечатлений ребенка и использования при взаимодействии с ребенком подвижных, эмоционально насыщенных игр.

Чего делать нельзя?

1. Всячески пытаться запретить ребенку, сосать палец, тем самым, привлекая к этой патологической привычке негативное внимание малыша.

2. Излишне ограничивать действия и проявления ребенка, способствуя усилению его напряжения и беспокойства.

Сосание предметов:

Что нужно делать?

1. Наполнить жизнь ребенка, заинтересовать новыми играми и увлечениями.
2. Помочь ребенку обрести настоящего друга.
3. Дома родителям необходимо проводить с ребенком, как можно больше времени, обязательно разговаривать и играть с ней в разнообразные игры. Когда мама и папа станут настоящими друзьями для малыша, необходимость в труппочке или мягкой игрушке, постепенно отпадет сама собой.

Чего делать нельзя?

1. Отбирать любимую вещь ребенка, к которой он так привязан. Даже если вы победите, напряжение ребенка только усилится, и нет гарантии, что не появится сосание пальца, ковыряние кожи или другая патологическая привычка.
2. Наказывать и всячески стыдить ребенка за такую привязанность.
3. Говорить о любимом предмете ребенка, то есть фиксировать словами, подчеркивать и закреплять патологическую привычку постоянными напоминаниями.

Кусание или грызение ногтей (онихофагия):

Обкусываться могут не только выступающие части ногтей, но частично и прилегающие участки кожи, что часто приводит к воспалительным явлениям. Обкусывание ногтей может сопровождаться их проглатыванием.

Что нужно делать?

1. Необходимо научить ребенка адекватным способам выражения агрессии. Позволять ребенку свободно, адекватными способами выражать свою агрессию, гнев. Для этого дома необходимо иметь, например, специальную «подушку для битья», используя которую ребенок сможет при необходимости выражать свои негативные чувства.
2. Нужно не просто отказаться от упреков, угроз и наказания, но и понимать то, что происходит с ребенком, переключать, отвлекать его в момент грызения ногтей. Уменьшите чрезмерные требования к ребенку со стороны воспитывающих взрослых. Нужно переключать пальцы малыша на более

интересное и не менее приятное занятие всякий раз, когда замечаете у ребенка проявление этой привычки.

3. Необходимо настроиться на длительный период затухания этой привычки, который обычно примерно равен периоду ее протекания.

Чего делать нельзя?

1. Интеллектуально перегружать ребенка в ущерб другим сторонам психического развития.
2. Говорить ребенку про грызение ногтей, тем самым фиксировать словами в сознании ребенка эту привычку.
3. Всячески запрещать ребенку, грызть ногти, наказывать ребенка за эту патологическую привычку.

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.