

# РАЗБИРАЕМСЯ В ГЛАВНОМ



- Почему появляются вредные привычки?
- Как избавиться от вредной привычки?
- Нормально ли то, что у детей появляются вредные привычки?
- Какие привычки являются вредными и почему?
- Если у ребёнка есть вредные привычки, это значит, что мы неправильно его воспитываем?
- Если появилась вредная привычка, нужно ли резко одергивать ребёнка, когда он ей следует?

Возникновение вредных привычек у ребенка нередко является результатом следования за поведением взрослых, когда они сами не соблюдают культуре поведения (едят только ложкой, чавкают, громко разговаривают за столом, вытирают рот ладонью и пр.).

Но вредные привычки (грызение ногтей, кусание губ, жевание края одежды или карандашей, теребление волос, ковыряние в носу, сосание пальца и др.) довольно часто являются сигналом того, что ребенок испытывает тревогу, страх, эмоциональное напряжение, недостаток близости с родителями. С помощью таких сигналов он пытается справиться с различными переживаниями, тревогой, сниженным фоном настроения (грустью, печалью и т.п.). У средних и старших дошкольников вредные привычки могут появиться на фоне неуверенности в своих силах, неудовлетворенности своим положением в среде сверстников.

Психологи считают, что каждая вредная привычка помогает детям справиться со страхом, тревожностью, депрессией, отсутствием родительской любви и заботы.

К сожалению, подобные привычки оказывают прямое или косвенное негативное влияние на физическое и психическое здоровье детей. Многие из них могут привести к мелким травмам, нарушению прикуса, возникновению проблем в деятельности желудочно-кишечного тракта. Кроме того, вредные привычки угрожают психическому развитию, усугубляют трудности социализации ребенка и построения позитивных отношений со сверстниками.

На возникновение подобных действий у детей стоит немедленно реагировать, пока они не стали вредной привычкой. Когда такие неприятные действия становятся привычными, от них сложнее избавиться, это требует большего терпения и времени.

Особого смысла бороться с вредными привычками нет. Если родители заметили в поведении ребенка вредное привычное действие, следует убедиться, что он знает все для его возраста о правилах поведения в обществе. В случае обнаружения «пробелов» стоит их заполнить через беседы и сообщение этих правил, личный пример.

Можно во время совершения ребенком вредных привычных действий попробовать переключить его внимание на что-то интересное и занимательное. Не стоит заострять внимание ребенка на этой привычке, ругать его и делать резких и/или публичных замечаний, наказывать. Следует

учить ребенка приемам самоконтроля, направлять и поддерживать стремление ребенка самостоятельно справиться с вредной привычкой.

Но по-настоящему справиться с вредными внешними действиями (до того, как они станут привычкой) можно лишь ликвидировав их причины. Помочь выявить причины поможет специалист – детский психолог. Он подскажет конкретные шаги по «искоренению» вредной привычки. Однако для этого потребуется много терпения и такта со стороны родителей.

Чтобы снизить риск возникновения вредных привычек, важно, чтобы ребенок не перевозбуждался, не был перегружен интеллектуальными занятиями и эмоционально перенапряжен. Необходимо как можно раньше начинать прививать ребенку полезные навыки и умения, на основе которых будут формироваться полезные привычки; осваивать с ним правила поведения.

Родителям полезно:

– как можно чаще проводите время вместе с ребенком, придумывать увлекательные совместные дела и игры. Это даст почувствовать защиту, любовь и заботу, снять страхи и нервное напряжение, устранить недостаток телесного контакта;

– научить ребенка различным способам релаксации и снятия напряжения (физического и эмоционального), адекватным возрасту;

– стараться поддерживать ребенка в сложных жизненных ситуациях, быть для него опорой и защитой.

## **ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ СПЕЦИАЛИСТЫ СОВЕДУЮТ**

- **Поддерживайте ребёнка, придавайте ему уверенности, помогайте советом, как действовать в сложных для ребёнка ситуациях.**
- **Поддерживаете ребёнка, напоминайте ему, что он всегда может к Вам обратиться за любой помощью.**
- **Стремитесь понять причины появившейся вредной привычки, пользуйтесь помощью профессионалов.**
- **Не ругайте и не наказывайте ребёнка за вредные привычные действия, стремитесь переключить его внимание, занять интересным делом.**
- **Помогайте ребёнку советом или обсуждайте с ним, как можно было бы поступить и как следует действовать в непростых для него ситуациях.**

