



## Консультация для родителей

# «Вредные привычки у ребёнка и как с ними бороться»



К сожалению, у каждого человека имеются вредные привычки, и возраст здесь играет малую роль. Вредные привычки бывают как у взрослых, так и у подростков, а также у детей младшего возраста.



Очень трудно найти взрослого человека или ребёнка, у которого совсем нет вредных привычек. К примеру, некоторые мамы и папы «грешат» пристрастием к никотину, алкоголю, чрезмерно сладкой или жирной пище.



Привычка представляет собой часто повторяющуюся модель поведения, не требующую от человека длительных раздумий.

Одни привычки не вызывают беспокойства родителей, а другие требуют их повышенного внимания. Некоторые привычки исчезают самостоятельно без особых усилий. Но есть и те, что остаются навсегда и даже наносят вред ребёнку и окружающим его людям. Они носят название вредных привычек.



## Какими бывают детские вредные привычки?

*К первой группе* относят те ритуалы, которые появляются из-за дефицита родительского внимания, ласки, чрезмерно строгого воспитания, жестоких наказаний. Кроме того, патологические привычки могут возникнуть у малыша, который был отлучён от груди слишком рано. Желая успокоить себя, ребёнок начинает:

- грызть или кусать ногти (губы, кутикулы, щёки);
- сосать пальцы (постельное бельё, собственную одежду);
- ковыряться в пупке;
- наматывать или даже выдёргивать волосы;





- манипулировать интимными частями тела (детский онанизм);

- биться головой об подушку.

**Второй вид привычек** – следствие ненадлежащего воспитания ребёнка. Родители не прививают необходимые культурно-гигиенические навыки или сами демонстрируют нежелательное поведение. К вредным непатологическим привычкам психологи относят следующие ритуалы:

- ковыряние в носу;

- чавканье;

- обилие слов-паразитов;

- нецензурная речь и т.д.

## Профилактика вредных привычек у детей

Как уберечь детей от возникновения вредных привычек? Успешная профилактика достигается путём выполнения следующих рекомендаций:

- своевременные рассказы о том, что есть хорошо, а что плохо. Рассказы о плохих привычках и о том, какое негативное влияние они оказывают на здоровье;

- проявление внимания к ребёнку, решение его проблем и беспокойств, своевременным образом;

- привитие правильных культурных ценностей;

- правильное питание и планирование корректного распорядка дня;

- родители должны поддерживать связь с воспитателями и учителями, чтобы быть в курсе поведения своего ребёнка в обществе и своевременно проводить воспитательную работу дома, если она необходима.





## Последствия вредных привычек



Всегда стоит заниматься профилактикой вредных привычек, чтобы избежать негативных последствий в будущем. Не стоит также забывать, что если простая вредная привычка у вашего ребёнка перетекла в серьёзную зависимость, то здесь потребуется консультация соответствующего специалиста.



Глубоко укоренившиеся вредные привычки у детей – это уже весомый повод обратиться к психологу или неврологу. И чем раньше родители начнут действовать, тем выше вероятность безболезненного искоренения нежелательного поведения. Согласитесь, что намного легче переучить малыша, чем ребёнка младшего школьного возраста.



## Как бороться с вредными привычками у детей:

### 1. Будьте терпеливы и последовательны

Любую привычку трудно искоренить, если бороться с ней от случая к случаю. Поэтому регулярно обсуждайте «проблему» с ребёнком, иначе результата не будет. Акцентируйте внимание чада на его действиях, но не слишком навязчиво, чтобы не вызывать у него раздражение и протест. Родителям не стоит ругать и наказывать ребёнка. Напротив, всячески его ободряйте, вселяя уверенность, что при желании он справится с любыми трудностями, в том числе, с вредными привычками.



### 2. Докажите вред привычки

Корректно разъясните ребёнку, почему его привычка некрасивая и небезопасная. Например, если ваше чадо грызет ногти, расскажите ему, что болезнетворные бактерии из-под ногтей могут попасть в организм через рот и стать источником заболевания. Постоянно напоминайте, что обгрызенные ногти выглядят некрасиво. Наберитесь терпения на тот случай, если эти доводы придется повторить не один раз.





### **3. Контролируйте действия ребенка**

Старайтесь не создавать ситуаций, в которых вредные привычки проявляются наиболее ярко. Для этого проводите с ребенком больше времени, чтобы иметь возможность контролировать его действия. Например, чаще играйте с ним. Проследите, чтобы у чада был сформирован правильный режим дня, в котором достаточно времени отведено на игры и отдых. Помните, чем больше занят ребенок в течение дня, тем меньше времени остается у него на разные шалости.



### **4. Займите ребенка интересным делом**

Постарайтесь увлечь ребенка каким-то делом, которое поможет ему отвлечься от вредной привычки. Найдите для своего чада интересные занятия и игры, соответствующие его возрасту. Также можно записать его на курсы или мастер-класс. Поступив подобным образом, вы принесете ребенку двойную пользу. Он не только получит шанс избавиться от вредной привычки, но и приобретет полезные знания и навыки.



### **5. Уделяйте ребенку достаточно внимания**

По мнению специалистов, дурные привычки у детей часто являются проявлением беспокойства или депрессии. Ребенок в силу возраста не осознает, что его тревожит, и попытки родителей выяснить причину тревоги ни к чему не приводят. Это может происходить, когда ему уделяют мало внимания, или он одинок. Дети очень чувствительны к происходящему и подсознательно чувствуют, как к ним относятся родители. Выясните, что доставляет беспокойство ребенку, внимательно выслушайте его жалобы и обиды. Постарайтесь устранить те причины, из-за которых он испытывает стрессы и нуждается в успокоении.



### **6. Следите за своими привычками**

Любые привычки формируются у детей под влиянием воспитания в семье. Если один из родителей имеет негативные склонности и привычки, ребенок может сознательно копировать его поведение, которое является для него единственно





правильным. Дети во многом берут с нас пример, а значит, стоит начать корректировать собственное поведение.

**7. Формируйте у ребенка правильные привычки**

Лучшим способом профилактики вредных привычек у детей является не периодические нотации и одергивания при совершении нежелательного действия, а похвала за правильный поступок. Действуя так, вы показываете, что поощряете желаемое поведение ребенка и хотели бы, чтобы он поступал так и в дальнейшем. Родителям стоит прививать чаду правильные привычки, а не фиксировать его внимание на неблагоприятных поступках и склонностях. Так, например, объясните ему, что ковыряться в носу некрасиво, но он всегда может использовать носовой платок или салфетку.

Полезные привычки требуют постоянного усилия – дело это нелёгкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко закрепляются и пускают корни, как сорняки.

Наиболее опасные привычки человека – это потребление алкоголя, курение, наркомания. Они вредны для любого человека, но самую большую опасность представляют для детского организма (тот же табачный дым несколько не уступает выкуренной сигарете и также пагубно влияет на здоровье).

Мы обязаны заботиться о здоровье детей, воспитывать у детей полезные привычки, и, конечно, должны быть образцом для ребёнка.

Народная мудрость гласит:

**Посеешь привычку – пожнёшь характер.**

