

Вредные привычки у детей



Обычно понятие «вредная привычка» ассоциируется у нас с курением, употреблением алкоголя или, в крайнем случае, с частым использованием слов-паразитов. Однако вредными привычками страдают не только взрослые: подавляющее большинство ребятишек с ранних лет приобретают те или иные склонности, от которых довольно трудно избавляться в сознательном возрасте.

Когда ребенок начинает регулярно сосать пальцы, грызть ногти, тереть волосы, ерзать на стуле, речь идет именно о вредных привычках, с которыми родителям приходится вести борьбу. Какие бывают вредные привычки у детей.

Грызть ногти. Это наиболее распространенная вредная привычка у детей дошкольного возраста и учеников младших классов. Основными предпосылками для ее возникновения являются трудности в общении со сверстниками и родителями, а также чрезмерная учебная нагрузка;

Тянуть в рот посторонние предметы (ручки, карандаши, пуговицы, носовые платки, игрушки). Эта привычка крайне опасна для малышей, которые имеют склонность глотать различные мелкие детали. Родители должны объяснить ребенку, что в рот можно класть только пищу. Чтобы не допустить удушья, необходимо постоянно контролировать содержимое рта крохи;

Сосать пальцы. И хотя такую привычку уж никак не назовешь безобидной, у маленьких детей существует потребность в удовлетворении сосательного рефлекса. Не стоит ругать 1-3-летнего ребенка за то, что он тянет пальцы в рот, поскольку эти действия обусловлены естественной физиологией. Однако если такое желание появляется (или не исчезает) у крохи старше 4 лет, пора бить тревогу; Брать чужие вещи. Обычно дети просто не понимают, что

понравившаяся вещь принадлежит кому-то другому. По этой причине в сознании ребенка следует провести четкую границу между тем, что является его собственностью, а что нет;

Ковыряться в носу. Основной причиной формирования этой вредной привычки у детей обычно является сухость слизистой носа. Чтобы избавиться от нее, как правило, достаточно поддерживать нормальный уровень влажности в помещении. Но в любом случае малыш должен уметь пользоваться носовым платком;

Обманывать. Зачастую дети перенимают такое поведение у сверстников. Задача родителей – показывать своим примером, что в обществе ценят честных и искренних людей;

Ябедничать. Необходимо объяснить ребенку, чем отличается ябедничество от полезной информации. Если товарищ попал в беду, необходимо сказать об этом взрослым, которые окажут помощь. А вот докладывать всем подряд о чьем-то проступке – не самое благородное дело; Употреблять ненормативную лексику. Малыши нередко подражают взрослым неосознанно, а вот дети постарше, ругаясь матом, пытаются показать свой авторитет. Родители должны терпеливо объяснять, что так разговаривать некрасиво, а также следить за речью, которую слышит их чадо;

Зависеть от телевизора или компьютера. Чтобы предотвратить чрезмерное увлечение мультфильмами и играми, следите за временем, которое малыш проводит у экрана, а также чаще привлекайте его внимание к другим интересным занятиям.

Почему появляются вредные привычки у детей?

Основной причиной развития вредных привычек у детей является неблагополучная атмосфера в семье. Если ребенку не хватает внимания, ласки, любви, заботы, можно смело сделать ставку на то, что он приобретет какую-нибудь малоприятную склонность. Нелюбовь может проявляться как в скрытой, так и в открытой форме, однако в большинстве случаев данная проблема остается неразрешенной и становится личной трагедией малыша. Такие родители крайне редко меняют свою позицию, а уж тем более обращаются за помощью к специалистам. Иногда невротическое поведение возникает у ребенка, который растет в благополучной на первый взгляд семье: малыша любят, он ни в чем не нуждается, однако доверительных отношений между ним и родителями нет. Если между близкими царит эмоциональный холод, существуют запретные для обсуждения темы, чадо в силу сложившейся ситуации не может поделиться со старшими своими проблемами и находит утешение во вредных привычках. Однако бывает и так, что причина кроется в

отношении родителей друг другу, а не в их нелюбви к ребенку. Ссоры, конфликты, скандалы, которые наблюдает малыш – все это благодатная почва для развития неврозов. У крохи возникает чувство вины за происходящее, а если учесть тот факт, что дети более восприимчивы и переживают негативные эмоции намного острее, нет ничего удивительного в том, если рано или поздно ребенок начнет вести себя не совсем правильно.

Профилактика вредных привычек у детей.

Наиболее эффективными для профилактики вредных привычек у детей являются следующие меры:

Постарайтесь как можно дольше продолжать вскармливание ребенка грудным молоком;

Если соска заменяет младенцу грудь матери, не стоит ее отнимать ценой слез и истерик;

Не бойтесь укачивать кроху на руках, чтобы помочь ему заснуть; Если малыш страдает бессонницей, не стоит оставлять его в одиночестве надолго;

Всегда находитесь рядом с ребенком, когда ему это необходимо; Не перекладывайте свою ответственность за малыша на других людей;

Не нужно упрекать и стыдить чадо за какие-либо провинности, тем более при посторонних;

Не позволяйте ребенку проводить слишком много времени на горшке или унитазе;

Следите за тем, чтобы малыш не переутомлялся (как в умственном, так и в физическом плане);

Поддерживайте гигиену крохи; Будьте ласковы с ребенком, избегайте чрезмерной строгости;

Помните, что родители не должны выяснять отношения в присутствии самых младших членов семьи.

Старайтесь сглаживать личные конфликты, если свидетелем ссоры может стать малыш.

Помните, что неправильное поведение намного проще победить, если оно еще не стало неотъемлемой частью жизни ребенка.

С вредными привычками у детей нужно бороться постоянно, а не от случая к случаю, и главным помощником здесь должно стать внимательное и заботливое отношение к маленькому человечку.