

Вредные привычки



Как победить вредные привычки у детей?

Психологи считают, что вредная привычка у детей - это склонность, которая превратилась у ребенка в потребность. Вредные привычки у детей могут быть разными: они грызут ногти, теребят волосы, мочку уха, ковыряются в носу и т. п. Прежде чем начинать борьбу с вредными привычками у детей, нужно понять главное: борьба происходит с привычкой, а не с ребенком.



Почему появляются вредные привычки у детей?



Нежные прикосновения материнских рук, поцелуи предусмотрены природой в сложных механизмах развития ребенка. Малыш, стремящийся к постоянному притоку позитивных впечатлений и развивающих стимулов от близкого человека, испытывает страдание и при этом пытается компенсировать отсутствие необходимой ласки. При этом потребность в ласке и тесном физическом контакте может быть у детей разной. Ощущая недостаток впечатлений и родительской ласки, а вследствие этого, испытывая скуку или страх, ребенок черпает успокоение и отвлечение в доступных ему тактильных ощущениях. Ребенок постепенно привыкает успокаивать себя одним и тем же действием, которое закрепляется, становится ритуалом, и перерастает во вредную привычку. Например, такая вредная привычка у детей как громкое сопение или шарканье ногами при ходьбе – чаще всего индикатор глубокой неуверенности ребенка в себе, его чувства вины (возможно, дома взрослые часто выясняют между собой отношения, а ребенок считает себя виновным в родительских спорах). В эту же группу входят такие вредные привычки у детей как обкусывание ногтей или ковыряние ранок.

Чего нельзя делать родителям, пытающимся избавиться детей от вредной привычки?

Не следует все время резко с раздражением отнимать руки ребенка от рта, волос, ругать или тем более наказывать. Такие действия могут только закрепить механизм вредной привычки у детей. Наказание вообще может катастрофически усугубить ситуацию: малыш станет использовать ее, чтобы утешиться после наказания. Важно лишить вредную привычку у детей «основания» — минимизировать дефицит родительского внимания и ласки. При хорошем контакте с ребенком, когда ему комфортно и он получает достаточное количество импульсов, соответствующих его возрасту, вредные привычки у детей чаще всего проходят. Нельзя стыдить ребенка, постоянно заостряя его внимание на вредной привычке. Не думайте, что решите проблему, смазав ногти горчицей или плотно перевязав место ранки бинтом. Во избежание травм и инфицирования ногти коротко обрезают, а разрешают грызть кончик карандаша, которым ребенок пишет и рисует, или предмет (игрушку) в его руках, но обязательно чистый.



Как избавиться от вредной привычки у детей?

Незадолго до сна рекомендуются ритмические игры (прохлопывание ладошками ритма мелодии, марширование под музыку и т. п.), танцы, прыжки через скакалку. Полезно, прикрепив к потолку или дверному косяку качели, покачать ребенка несколько раз в день; для совсем маленького ребенка приобретите лошадку-качалку. При засыпании ребенка рекомендуется включать тихую ритмичную музыку.

Хвалите ребенка даже за мелочи, постарайтесь больше играть с ним вместе в подвижные игры, позволяйте помолчать вам, а лучше доверьте малышу постоянно выполнять какое-то действие самостоятельно (например, вытирать полочки в шкафу, выбирать йогурт в магазине).

Для того чтобы предотвратить появление вредных привычек у детей, связанных с половыми органами, *не позволяйте ребенку подолгу засиживаться на горшке/унитазе;

*не допускайте запоров – они нередко способствуют появлению онанизма;

*проверяйте ребенка на наличие гельминтов (глистов);

*тщательно следите за гигиеной промежности и ножек во избежание зуда.



Особого внимания заслуживают нервные тики – которые следует отличать от вредных привычек у детей. Тики – это внезапные и непроизвольные сокращения мышц, чаще всего лица и конечностей (вздрагивания, моргание, поднимание бровей, подергивание щеки, уголка рта, пожимание плечами). Обязательно обратитесь с этой проблемой к неврологу. Тики могут быть проявлением некоторых состояний, находящихся в его компетенции.