

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 206»



# «Вредные привычки у ребенка»

Подготовила: педагог-психолог Пономарева Е.Н.

Краснодар 2021г.

Вредные привычки у ребенка - с этой проблемой сталкиваются практически все родители. Детям очень трудно контролировать свои действия. Поэтому взрослые должны им помогать правильно координировать намерения и поступки.

Для начала стоит разобраться, какие вредные привычки у ребенка могут возникнуть. Условно их подразделяют на две категории. Это патологические и непатологические привычки.

К первой группе относятся те ритуалы, которые вырабатываются из-за нехватки родительской ласки, внимания или же очень строгого воспитания и жестокого наказания. К патологическим привычкам относятся следующие действия:

- Сосание пальцев, собственной одежды, постельного белья и прочего.
- Обкусывание ногтей, кутикулы, щек или губ.
- Ковыряние в пупке.
- Качание головой.
- Накручивание или даже выдергивание волос.
- Манипуляции с интимными частями тела (детский онанизм) и прочее.

Непатологические вредные привычки возникают из-за ненадлежащего воспитания. То есть, родители не прививают культурно-гигиенические навыки или же собственным примером демонстрируют нежелательное поведение. К непатологическим вредным привычкам у ребенка можно отнести следующие:

- Чавканье.
- Ковыряние в носу.
- Шарканье ногами.
- Сутулость.
- Чрезмерная жестикуляция.
- Очень громкая речь.
- Перебивание других во время разговора.
- Нецензурная речь.
- Чтение при посещении туалета или во время приема пищи и многое другое.
- Причины возникновения дурных привычек

Нужно понимать, что вредные и полезные привычки у детей формируются окружающими людьми, в первую очередь родителями. Как они поступают, так и малыши будут себя вести. Дурные привычки чаще всего развиваются у детей в тех семьях, в которых наблюдается неблагоприятная обстановка. Взрослые не

занимаются ребенком или уделяют ему мало времени, поэтому он может приобрести неприятные склонности.

Также невротическое поведение может возникнуть у малыша из благополучной семьи. В таком случае причиной дурных привычек чаще всего становятся недоверительные отношения с родителями. Ребенок не делится своими проблемами и не обсуждает волнующие его темы. Такая холодная эмоциональная атмосфера вынуждает утешаться вредными привычками. Кроме того, их развитию способствуют постоянные конфликты в семье, которые ребенок вынужден наблюдать. Малыши острее взрослых реагируют на негативные эмоции. Поэтому у них из-за регулярных скандалов легко возникает невроз, который может проявляться в виде дурной привычки.

### ***Профилактика вредных привычек у детей***

Проще всего изначально предотвратить беду, чем в дальнейшем искать пути ее решения. С появлением ребенка в семье специалисты рекомендуют придерживаться следующей линии поведения:

Любовь к малышу. Некоторые родители стараются воспитывать свое потомство в строгости. В целом это правильное решение, но важно не перегнуть палку. Ведь дурные привычки чаще возникают у тех детей, которые закомплексованы или запуганы агрессивным поведением взрослых.

Грудное кормление. У детей, которые долгое время получают материнское молоко, как правило, не возникает патологических вредных привычек. Это доказывают специалисты и многочисленные исследования. Такие дети будут интуитивно искать материнскую грудь и не воспринимать соски, от которых бывает очень сложно отучить.

Отказ от соски. Это нужно делать очень корректно, при помощи ласки. Даже у трехлетнего малыша нельзя насильно отбирать соску. В противном случае ребенок самостоятельно найдет ей замену. Он может начать грызть ногти, сосать палец или теребить волосы вплоть до подросткового возраста.

Обучение нормам этикета. Этот пункт в профилактике вредных привычек у детей также является немаловажным. Даже до самых маленьких необходимо доносить, как можно и как нельзя вести себя в обществе. Можно сделать это в игровой форме. Например, предложить малышу поиграть с воображаемым другом, который знает, как правильно себя вести.

Избегайте стрессовых ситуаций, так как после сильного душевного потрясения у многих детей появляются патологические привычки. Это может быть чрезмерно активная жестикуляция, раскачивание головой, накручивание волос на палец. Чтобы такого не допустить, родителям и другим взрослым

необходимо следить за своим поведением и не выяснять отношения в присутствии детей.

Личный пример. Глупо ругать ребенка за то, что делают сами же родители. Только личный пример покажет, как правильно себя вести, и будет более эффективным, чем долгие нотации. Поэтому родители в первую очередь должны следить за собой: не чавкать за столом, не сутулиться, не шаркать ногами, культурно выражаться и так далее.

### ***Способы борьбы с детскими дурными привычками***

Доказано, что у детей легче исправить любое негативное поведение. Существует несколько общих способов, как отучить ребенка от вредных привычек. Ими можно воспользоваться в том случае, когда неизвестна причина негативного поведения.

Справедливое наказание. Ни в коем случае нельзя игнорировать пагубные пристрастия своего ребенка. Но наказание не должно быть жестоким, иначе это только усугубит проблемную ситуацию.

Полная нагрузка. Чтобы на вредные привычки не оставалось времени, нужно по максимуму занять свободное время ребенка.

Расслабляющий массаж. Этот способ поможет устранить такие проблемы, как сосание пальца, разговоры во сне, сомнамбулизм и прочее. Сделайте перед сном ребенку расслабляющую теплую ванну с лавандой или ромашкой. После нее можно размять плечи и мышцы спины. Движения должны быть несильными, чтобы не травмировать детский организм.

Позитивная ассоциация. Борьба с вредными привычками у ребенка помогает не только личный пример родителей. У многих детей есть хотя бы один любимый анимационный персонаж, артист, герой из компьютерных игр. Тогда следует донести до ребенка, что его кумир не одобряет вредные привычки, имеющиеся у его фанатов.

Забавный пример. Веселые и саркастичные стихотворения лучше читать вместе с ребенком и параллельно объяснять ему культурные и моральные нормы поведения, принятые в обществе.

Поощрение. Детей необходимо вознаграждать каждый раз, когда они хоть немного преодолевают свои слабости. Например, после такой маленькой победы можно предложить пойти в кафе или на любимый кинофильм. Но ни в коем случае нельзя давать деньги, поскольку за ребенком может закрепиться потребительское поведение.

Единство в воспитании. Чтобы избежать возникновения у ребенка двойных стандартов, родители должны требовать от чада одного и того же. Чаще всего возникают асоциальные вредные привычки у детей, которые умело манипулируют взрослыми. Поэтому проказника должны отчитывать и мама, и папа, чтобы он осознал неправильность своего поступка.

Консультация у психолога. Она может стать как дополнением, так и основным способом решения проблемы.

## **Самые распространенные вредные привычки у детей**

### ***Сосание пальцев***

Как правило, чаще всего встречаются подобные вредные привычки у детей дошкольного возраста. В определенной мере это физиологическая потребность, которая со временем ослабевает. Если же малыш старше пяти лет все еще сосет пальчик, то родителям стоит обратить на это внимание. Это может быть признаком низкой самооценки, излишней тревожности или эмоциональных расстройств. Продолжительное сосание негативно сказывается на процессе роста и формировании зубов. Поэтому с данной проблемой необходимо бороться.

Попробуйте следующий эффективный способ. Каждый раз когда малыш засыпает, маме нужно расположиться рядом, взять его за руки и спокойно, ласково разговаривать с ним. Такие ритуалы помогут малышу успокоиться и стать уравновешенным. Если же ребенок все равно пытается тащить кулачок в рот, то тогда нужно заранее успокаивать нервную систему. За час-два до сна можно исключить активные игры, искупать малыша, сделать ему расслабляющий массаж или почитать сказки. Ни в коем случае нельзя бить по пальцам и хватать ребенка за руку – это только усугубит привычку.

### ***Обгрызание ногтей***

Обычно эта вредная привычка у ребенка зарождается в тот период, когда у него начинают прорезываться зубки, и он часто держит пальчики во рту. Другой причиной могут послужить постоянные детские переживания. Обгрызание ногтей или кутикулы отвлекает от проблем и успокаивает.

В этом случае рекомендуется обратить внимание на эмоциональную атмосферу в семье, возможно, причина в этом. Избавлять малыша от проблемы нужно спокойно, демонстрируя уважение и любовь. Нужно рассказать о влиянии вредных привычек на здоровье ребенка. Акцент следует делать на том, что многие заболевания передаются именно через грязные руки. Поэтому их нужно почаще мыть и не тянуть в рот.

Можно предложить малышу грызть вместо ногтей тыквенные семечки или сухофрукты. Некоторые дети просто не знают, как ухаживать за ногтями. В таком случае стоит объяснить, как проходит процедура. Девочкам постарше можно сделать красивый маникюр. Большинству из них становится жалко портить такие ногти, и они перестают их грызть. Также можно занять ручки ребенка, предложив полепить из пластилина фигурки, поиграть в конструктор и так далее.

### ***Ковырянье в носу***

Встречается эта вредная привычка очень часто у детей дошкольного возраста. Не очень приятно наблюдать, как другой человек, пусть даже ребенок орудует у себя в носу, поэтому от такого поведения нужно избавляться. В первую очередь родителям и другим взрослым следует присмотреться к себе. Возможно, они сами занимаются на людях вычищением носа, а ребенок просто повторяет. Нельзя кричать на ребенка или бить его по рукам, особенно если привычка появилась из-за каких-то страхов, тревожности или неуверенности в себе. Лучше занимать ручки малыша каждый раз, как только он тянется к носу. Можно дать любимую игрушку. Также важно научить ребенка сморкаться, тогда и повод лезть в нос отпадет.

### ***Детский онанизм***

Эта вредная привычка в жизни ребенка начинает формироваться, когда его освобождают от пеленок. В этот период малыши активно трогают руками все части тела, в том числе половые органы. Раньше они были недоступны, поэтому представляют интерес. В этом случае следуйте нескольким эффективным рекомендациям:

Побольше общаться со своим ребенком.

Не оставлять его одного в кроватке. Если малыш отказывается спать, то нужно попытаться уговорить. Если и это не помогает, то лучше уложить его спать немного позднее.

Не надевать на кроху тесную одежду и соблюдать гигиену. Это избавит от зуда половых органов, и малышу незачем будет их трогать.

Если малыш был замечен за мастурбацией, то его нельзя укачивать на коленке у взрослого.

Не разрешать ребенку долго сидеть на горшке. Поэтому лучше предупреждать возникновение запоров.

### ***Принятие пищи с открытым ртом***

В первую очередь необходимо донести до ребенка, что вид жующего и открытого рта неприятен и даже пугает некоторых людей. Из-за этого у них

может пропасть аппетит, поэтому они больше не захотят сидеть рядом с таким некультурным человеком. После беседы можно придумать вместе с ребенком какую-нибудь смешную фразу, при произнесении которой нужно переставать жевать с открытым ртом. Например: «Осторожно, открытый иллюминатор!» Можно перед ребенком во время приема пищи поставить зеркало. Ребенок со временем поймет, что ведет себя некрасиво и начнет жевать с закрытым ртом.

### ***Перебивание разговора взрослых***

Пожалуй, все родители сталкиваются с этой детской привычкой. Малыши очень любопытны и эмоциональны, поэтому они стремятся немедленно задать вопрос или поделиться каким-то для них открытием. Большинство родителей обычно отмахиваются привычной фразой типа «Отстань!» или «Перестань меня дергать!». Но они тут же выполняют требование ребенка. В этом и есть ошибка, потому что малыш видит, что его метод дает результат.

Для детей лучше установить свои правила. Если ребенку что-то нужно от родителей пока они разговаривают, пусть он прикоснется рукой. На это нужно ответить подобным жестом. Так ребенок поймет, что его услышали, и сможет немножко потерпеть.

Родителям следует понимать, что еще в раннем возрасте формируются все вредные и полезные привычки. Для детей по этой причине важно устраивать небольшие уроки по культурному поведению в обществе. Так они поймут, как можно и как нельзя вести себя на людях. И конечно же, немаловажен личный пример родителей, ведь малыши постоянно копируют поведение взрослых. Кроме того, стоит обращать внимание на эмоциональную атмосферу в доме. Ведь зачастую вредные привычки патологического характера вырабатываются из-за неблагоприятной семейной обстановки.

#### **Литература:**

1. Баранова, С. В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей / С.В. Баранова. - М.: Феникс, 2014. - 120 с.
2. Барыкин, В. Н. Как избавиться от вредных привычек. Самоучитель / В.Н. Барыкин, О.В. Барыкин. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2019. - 76 с.
3. Виноградова, Екатерина Вредные привычки. Читайте вашего ребенка, как книгу. Маленькие подсказки для родителей / Екатерина Виноградова. - М.: АСТ, Сова, 2017. - 64 с.
4. Комплект плакатов "Профилактика вредных привычек". ФГОС. - М.: Учитель, 2016. - 106 с.

5. Кулинич, Г. Г. Вредные привычки. Профилактика зависимостей. 1-4 классы / Г.Г. Кулинич. - М.: ВАКО, 2016. - 52 с.

6. Кулинич, Г.Г. Вредные привычки. Профилактика зависимостей. 1–4 классы / Г.Г. Кулинич. - М.: ВАКО, 2017. - 120 с.

7. Остер, Г. Вредные советы для детей младшего возраста / Г. Остер. - М.: Астрель, АСТ, 2016. - 61 с.

8. Остер, Г. Вредные советы. Послушным детям читать запрещается! / Г. Остер. - М.: АСТ, Астрель, 2019. - 124 с.

9. Пайффер, Вера Как избавиться от вредных привычек навсегда / Вера Пайффер. - М.: Книжный клуб "Клуб семейного досуга". Белгород, Книжный клуб "Клуб семейного досуга". Харьков, 2014. - 79 с.