

РОДИТЕЛЯМ ПРО ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЕТЕЙ

К вредным привычкам ребёнка относятся грызение ногтей, накручивание волос, сосание пальца и т.д.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА?

✔ Получает радость от процесса.

Распространенная вредная привычка среди дошкольников – сосание пальца. Радость от сосания ребенок получает с самого рождения, когда мать прикладывает его к груди, дает соску-бутылку или пустышку. Оно ассоциируется у ребенка с комфортом и безопасностью.

Если в раннем возрасте он не удовлетворил свою потребность в сосании, она «выплывет» как привычка и при любом дискомфорте, чувстве тревоги, даже в школе ребенок тянет палец в рот, грызет ручку или карандаш.

✔ Борется со стрессом.

Вредная привычка – это сигнал родителям, что ребенок нервничает, находится в состоянии тревоги, чего-то боится или переживает. Чтобы понять, почему дошкольник так себя ведет, нужно выяснить, какие впечатления он ежедневно получает.

✔ Берет пример с родителей.

Если дошкольник каждый день видит, как его любимая мама грызет ногти, то он начнет подражать ей, чтобы быть таким, как она. И после ребенок очень удивляется, когда его ругают за то, что «делает мама».

✔ Пытается себя развлечь.

Когда ребенку скучно, он бессознательно ищет чем заняться. Часто дошкольник находит себе интересное занятие во вредной привычке.

КАК БОРОТЬСЯ С ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКОЙ?

✔ Восстановить спокойствие в семье.

Чтобы отучить дошкольника сосать палец или грызть ногти, нужно восстановить спокойствие в семье. Ребенок, который регулярно наблюдает за ссорой родителей или терпит нападки взрослых, расстраивается, нервничает и успокаивает себя вредной привычкой. Если в семье не бывает ссор, родителям нужно узнать у воспитателя, какие отношения у ребенка с детьми в группе.

✔ Ограничить просмотр телевизора.

Телевизор перегружает нервную систему ребенка. На неокрепшую детскую психику негативно влияют не только взрослые фильмы и новости, но и детские передачи и

мультфильмы. Необходимо ограничить просмотр телевизора и позволять смотреть не более 30 минут в день.

✔ Уделять внимание ребенку.

Недостаток внимания беспокоит дошкольника. Родителям нужно ежедневно обнимать и целовать своего ребенка, гладить по спине, рукам, голове. Важно говорить ему о своей любви, например: «Митенька, я так тебя люблю, я так рада, что ты мой ребенок!» Больше разговаривайте с ребенком, играйте вместе с ним в его игры. Внимание не избалует дошкольника, а успокоит и поможет избавиться от вредной привычки.

✔ Не перегружать занятиями.

Когда ребенок перегружен умственными занятиями (языки, музыка, математика), у него возникает сильное нервное напряжение.

✔ Избавить от раздражающих моментов.

Если ребенок сосет палец или кусает губы, совет бабушек мазать пальчик перцем или горчицей не поможет. Родителям нужно избавить его от раздражающих моментов. Например, если они видят, что ребенок грызет ногти или дергает себя за ухо, нужно спокойно, без одергиваний и резких движений отвести его пальчик ото рта, лица, забрать тряпочку, которую он сосет. Если ребенок проявляет настойчивость, необходимо переключить его внимание: отвлечь лаской, щекотанием, игрой, вопросом и снова отвести руку.

✔ Правильно реагировать на вредную привычку.

В дошкольном возрасте ребенок изучает, как реагируют взрослые на его действия, и определяет, хорошо он поступает или нет. Если родители будут отвлекать конфетами и подарками, то вредная привычка только закрепится. Ребенок поймет, что для того чтобы взрослые сделали мне приятно, надо сделать им неприятно, например, начать грызть ногти.

✔ Подавать хороший пример.

Дети во всем копируют родителей и других людей, которые с ними часто общаются. Ошибочно думать, что дома «все свои» и можно не следить за своим поведением. Ребенок обязательно вынесет дурные манеры «за порог», на всеобщее обозрение.

✔ Читать сказки о вредных привычках.

Через истории сказочных героев дети воспринимают моральные наставления лучше.

Источник: журнал "Справочник педагога-психолога ДОУ", 2017

Автор статьи: Елена Чепракова, канд. психол. наук, руководитель службы психолого-педагогического сопровождения ГБОУ гимназия № 1748 «Вертикаль», Москва

[#родителям@umnyasiki](#) [#психологи@umnyasiki](#)