

«Вредные привычки у детей. Профилактика и способы их устранения»

Привычка - сложившийся способ поведения в определенных ситуациях.

Привычка- автоматизированное действие, выполнение которого стало потребностью, проявляется независимо от желания человека. Иными словами, **привычка-это поведение**, которое регулярно повторяется.

Полезные **привычки** помогают почувствовать себя собранным, организованным, готовым к преодолению трудностей.

К сожалению, у взрослых и **детей** сами собой возникают как полезные, так и **вредные привычки**.

Полезные **привычки**: соблюдение режима, утренняя гимнастика, личная гигиена, здоровый образ жизни, здоровый сон



Полезные привычки

Соблюдение чистоты и личной гигиены.



Соблюдение питьевого режима и правильное питание.



Закаливание, прогулки, зарядка и двигательная активность.



Соблюдение режима дня.



Вредные привычки: алкоголь, курение, наркотики, качаться на стуле, есть на ночь, не мыть руки перед едой, долго сидеть за компьютером, грызть карандаш, читать лежа (*у взрослых*)

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

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.

Для малышей раннего и дошкольного возраста характерны такие нежелательные действия, как сосание пальцев, ковыряние в носу, чавканье, кручение волос и непреодолимое желание чего-нибудь погрызть – от игрушек до ногтей.

Вредные привычки, как правило, вырабатываются у малышей в качестве **способа** успокоения и самопомощи в **непривычных жизненных ситуациях**, а также указывают на наличие таких комплексов:

- Страхи;
- Неуверенность в собственных силах;
- Застенчивость.

Длительно сохраняющиеся привычки чаще всего указывают на такие проблемы у малыша:

- Низкий уровень самооценки;
- Проблемы в общении.

На самом деле, **вредные привычки** имеются у каждого человека. Разница заключается в том, что взрослые понимают **вред таких привычек** и стараются от них поскорее избавиться. А малыши в силу возраста еще не в состоянии проанализировать их опасность.

Какие встречаются **вредные привычки у детей**, что с ними делать?

Понятие «**вредные привычки**» можно считать достаточно спорным, поскольку в каждой семье есть собственные правила. Кто-то ругает ребёнка, если он часами сидит за компьютером, а другие сами нажимают на кнопку пульта, чтобы отвлечь малыша мультфильмами.

В психологии под **привычками** понимают произвольные и периодически повторяющиеся действия. Их условно подразделяют на две большие категории: патологические и непатологические.

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;
- качать головкой;
- наматывать или даже выдёргивать волосы;
- манипулировать интимными частями тела (*детский онанизм*);
- биться головой об подушку.

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

- ковыряние в носу;
- чавканье;
- обилие слов-паразитов;
- нецензурная речь и т. д.

КОВЫРЯНИЕ В НОСУ

Отличие подобного состояния вызвано следующими факторами: стрессом; тревогой; холодностью и давлением взрослых; утомляемостью и излишней возбудимостью, вызванной нарушениями режимных моментов. То, что ребенок часто ковыряет в носу, **педагоги** начинают замечать в самом раннем возрасте, однако отучить малыша от этой **привычки не так просто**, как может показаться на первый взгляд. Чтобы успешно справиться с данной проблемой, нужно подойти к ней комплексно.

1. Постарайтесь создать в доме благоприятную, дружелюбную атмосферу.
2. Не стоит ругать малыша за эту **привычку**.
3. Одним из наиболее эффективных методов борьбы с этой проблемой является то, что на нее не надо при малыше обращать внимания. Он не должен видеть, что **педагоги** из-за какого-либо его поступка начали к нему негативно относиться. В противном случае он может замкнуться в себе или же начать все делать назло. Ребенок будет ковырять в носу намного чаще, а если **вы** попытаетесь сделать ему замечание, он начнет закатывать истерики. Здесь лучше идти от противного и хвалить малыша за то, что он не ковыряет в носу. Если же он вновь возвращается какой **привычке**, **вам** следует сохранять спокойствие.
3. Занять малыша его интересным делом, например, мама может попросить его помочь с уборкой, готовкой или же просто поиграть с ним, н-р, в пальчиковые игры. Если малыш все время будет *«при деле»*, то исследовать свой нос ему станет просто некогда.

Почему важно отучить ребенка ковырять в носу

Отучить малыша от этой **вредной привычки** необходимо не только по причине ее **непривлекательности в глазах окружающих**. Ринотиллексомания может нанести серьезный **вред здоровью ребенка**. Ведь у этого процесса, как утверждают врачи, есть несколько неприятных последствий:

В первую очередь, к ним относятся частые инфекции. Грязными пальчиками дети заносят в свой организм бактерии и вирусы, провоцирующие появление различных заболеваний.

Во-вторых, чрезмерное усердное ковыряние пальцами в носовой полости нередко **приводит** к повреждению стенок сосудов и кровотечению из носа. Попадание микробов в открытые ранки после повреждения слизистой оболочки носа грязными ногтями может вызвать гнойной воспалительный процесс и развитие абцесса.

КУСАНИЕ ИЛИ ГРЫЗЕНИЕ НОГТЕЙ (ОНИХОФАГИЯ)

Привычка грызть ногти называется онихофагией. Как правило, люди начинают грызть ногти в стрессовой ситуации, мучительно переживая неуверенность в себе или желая заглушить тревогу. Примерно 30% **детей** регулярно грызут ногти на руках.

По мнению психологов, эта особенность является одним из главных признаков заниженной самооценки, беспокойства, тревожности и нервного перенапряжения.

Не следует оставлять без внимания эту **привычку**, поскольку что она опасна для здоровья.

-Регулярное обгрызание кожи вокруг ногтевой пластины может **привести** к воспалительным процессам в глубоких кожных слоях. От этого может меняться цвет и внешний вид ногтей, они выглядят нездоровыми, а также ломаются.

1. -Дети, которые часто грызут ногти, в большей степени рискуют заболеть, ведь микробы, обитающие в ротоглотке, могут проникнуть в кровоток через микроскопические ранки в районе травмированных зубами ногтевых пластин и вызвать довольно серьезные недуги.

Под ногтями обычно есть множество не самых полезных микроорганизмов и паразитов, которые при нахождении пальцев во рту легко проникают в полость рта, откуда отправляются в путешествие по организму, попутно вызывая самые разные болезни.

Причины **привычки**

Относительно причин, по которым дети начинают грызть ногти, медики до сих пор спорят. Одни утверждают, что всему виной стресс, тревога, подавленное психологическое состояние. Другие считают, что **привычка формируется у детей**, мамы которых уделяли не слишком много внимания воспитанию гигиенических навыков у чада.

Евгений Комаровский говорит, что иногда причиной сосания пальцев, а потом и **привычки грызть ногти**, является неудовлетворенный сосательный рефлекс в самом раннем детстве.

Что нужно делать?

1. Необходимо научить ребенка адекватным **способам выражения агрессии**. Для этого дома необходимо иметь, например, специальную "подушку для битья", используя которую ребенок сможет при необходимости выражать свои негативные чувства.

2. Нужно не просто отказаться от упреков, угроз и наказания, но и понимать то, что происходит с ребенком, переключать, отвлекать его в момент грызения ногтей. Необходимо уменьшить чрезмерные требования к ребенку со стороны воспитывающих взрослых. Нужно переключать пальцы малыша на более интересное и не менее приятное занятие всякий раз, когда замечаете у ребенка проявление этой **привычки**. (рисованием, мозаикой, лепкой или чем-то другим, у него будет реже возникать желание взять руки в рот. Желательно, чтобы дело было именно рукотворным. Должны быть задействованы пальцы. Если это будут совместные со взрослыми занятия творчеством – просто замечательно.

3. Необходимо настроиться на длительный период затухания этой **привычки**, который обычно примерно равен периоду ее протекания.

4. Избавиться от обкусывания ногтей поможет все, что снимает напряженность. Ухаживайте за руками ребенка, подстригайте ногти, подчеркивайте, как красиво это выглядит. Можно давать малышу успокаивающий травяной чай, делать расслабляющий массаж, обязательно нужно ежедневно проводить водные процедуры, больше гулять с ним на свежем воздухе и свести к минимуму время, которое ребенок проводит перед телевизором или монитором компьютера.

Чего делать нельзя?

1. Интеллектуально перегружать ребенка в ущерб другим сторонам психического развития.

2. Говорить ребенку про грызение ногтей, тем самым фиксировать словами в сознании ребенка эту **привычку**.

3. Всячески запрещать ребенку грызть ногти, наказывать ребенка за эту патологическую **привычку**. Раздражаться и злиться на него.

- Пытаться эту **вредную привычку** запретить и переломить ребенка.

- Постоянно контролировать и угрожать.

- Наказывать.

- Забинтовывать пальчики или мазать их неприятными веществами.

ПРИВЫЧКА КРУТИТЬ ВОЛОСЫ НА ПАЛЕЦ

Накручивание прядей на палец связано с желанием успокоиться, сбросить напряжение. Первые попытки малыша скрутить свои волосы наблюдаются в возрасте от 0 до 3 лет. Совсем маленькие крохи, таким образом, успокаиваются и убаюкивают сами себя. Кроме того, постоянно повторяющиеся *«ритуалы»* маленького человека помогают ему чувствовать себя в безопасности в этом большом мире. Для того чтобы малыш раз и навсегда забыл о **привычке**, обеспечьте ему абсолютный комфорт и постоянство

Что нужно делать?

1. Обязательно соблюдайте режим дня, его нарушение **приведет к тому**, что ребенку ничего более не останется, как прибегнуть к навязчивым движениям.

2. Займите ручки ребенка мягкой игрушкой.

3. Перед сном включите сыну или дочери тихую, успокаивающую музыку. Это могут быть колыбельные песенки, запись пения птиц.

4.. Поскольку присутствие мамы действует на малыша успокаивающе, интенсивность его навязчивых действий рядом с ней резко уменьшается. Побудьте рядом с ребенком перед сном, подержите его за ручку, которой он обычно накручивает волосы

5. Если предыдущие меры не помогают, используйте радикальное средство: сделайте наследнику короткую стрижку. Если у вас дочка, и вам жалко жертвовать ее красивыми локонами, можно сделать короткую челку из волос на лбу и на висках, являющихся самыми *«проблемными»* местами.

Ребенок бьется головой:

Основные причины, почему ребенок бьется головой

1. Попытка манипуляции. Каждый **педагог** должен помнить о том, что рано или поздно ребенок начинает проверять своих **окружающих** на прочность и наблюдать за их поведением. Самый непростой возраст в таком случае от 1 года до 3 лет. Ребенок может начать биться головой о твердые поверхности с целью добиться чего-либо. Не желает есть суп? Хочет поиграть с ножами, а мама не дает? Папа не покупает

понравившуюся игрушку? Все это может послужить причиной того, что ребенок начинает странно себя вести и стремится причинить себе **вред**. Что делать в такой ситуации? Самое главное правило – не поддаваться на провокацию. Вы не должны идти на поводу у ребенка, иначе **привычка** стучаться головой о твердые предметы останется у него до тех пор, пока вы не отучите от этого своеобразного метода манипуляции.

2. Эмоциональные срывы в общественных местах. Случается, такое, что ребенок начинает истерику в общественном месте. Падает на пол, кричит, бьется головой и руками об пол. – аутоагрессия. Таким термином психологи называют желание малыша выплеснуть свою агрессию и недовольство на **педагога**, в случае, когда он не может получить желаемое. Если ребенок учинил такую выходку в публичном месте, то рекомендуется не обращать внимания на окружающих и их осуждающие взгляды. Ваш ребенок не единственный, кто вытворяет такое. Самое лучшее решение этой проблемы — не идти на поводу у его капризов, иначе такие выходки не прекратятся. Просто сделайте вид, что вы уходите. В какой-то момент он придет в себя, поймет, что истерика не сработала, встанет и побежит за вами. Когда он будет **способен** внимать вашим словам, обсудите с ним случившееся. Скажите, что понимаете его чувства и все же купить желаемое вы ему не сможете.

В таком случае справляться с ребенком необходимо несколькими путями. Предложите альтернативу. К примеру, если ребенок бьется головой дома, желая пойти на прогулку в то время, когда у вас нет возможности, предложите ему другое задание – поиграть с игрушками, посмотреть мультфильмы или порисовать.

ДЕТСКИЙ ОНАНИЗМ (*мастурбация*)

-распространенная проблема, специалисты считают онанизм обычной **вредной привычкой**. Чаще всего она проявляется перед сном, поэтому ребёнку показаны физическая нагрузка и регулярные прогулки в вечернее время

Что нужно делать?

- Не оставляйте кроху одного в кроватке, если у него отмечается склонность к мастурбации. Стремитесь уложить его спать уговорами. Если он не хочет засыпать – уложите спать позднее;
- Не разрешайте малышу подолгу сидеть на горшке. Старайтесь предупреждать запоры у ребенка;
- Соблюдайте правила личной гигиены.
- Не надевайте на ребенка маленькую по размеру одежду;
- Отрегулировать его питание
- В режиме дня сделать акцент на водные процедуры, прогулки на свежем воздухе.
- Любить и понимать!

Когда причина онанизма неизвестна, необходимо обратиться к специалистам: урологу и гинекологу, а иногда и к невропатологу.

Каждая **вредная привычка** - это показатель отношений внутри семьи. Как только они появляются у вашего малыша, стоит подумать об отношениях между членами

семьи и **устранении** отрицательных сторон. Создав благоприятный психологический микроклимат в семье(группе), **педагог** с большой вероятностью в самые короткие сроки сможет избавить кроху от его **вредных привычек**.

Вредные привычки- это наши коварные враги, они отравляют нам жизнь и наносят **вред нашему здоровью**. **Воспитателям на группах необходимо помнить** : только заботливое и внимательное отношение к ребенку помогут воспрепятствовать формированию у детей **вредных привычек**.

Профилактика вредных привычек у детей

Естественно, что все мероприятия, направленные на **профилактику плохих привычек**, должны начинаться проводиться в раннем возрасте. Эта проблема требует от **педагога** терпения и согласованности.

Самый простой совет – уделяйте малышу как можно больше своего внимания и времени, чаще берите его на ручки, ласкайте – кроха должен чувствовать **родительскую любовь и нежность**.

Создайте в дома в группе спокойную и расслабляющую обстановку и не скупитесь на ласку. Малыша невозможно перелюбить, перецеловать или переобнимать. Гладьте его по спинке, плечикам, головке, обнимайте и целуйте, создавая тем самым ощущение безопасности.

Не оставляйте малыша перед сном в одиночестве, иначе он будет сосать палец. Посидите рядом с ним на кровати, спокойно поговорите, чтобы ребенок успокоился и уснул. Вместо себя оставьте возле малыша его любимую плюшевую игрушку. Мягкие игрушки успокаивают **детей**, и помогают им лучше засыпать.

Осторожнее избавляйте малыша от соски, поскольку в дальнейшем он может выработать **вредную привычку сосать палец**, одеяло или волосы;

Поддерживайте детскую гигиену, следите за тем, чтобы одежда не жала ребёнку в области паха;

Избегайте чрезмерной строгости, которая у эмоциональных **детей** вызывает стресс и тревогу. Отсюда один шаг до появления *«успокоительного»* в виде патологического поведения.

Если вы хотите побороть **вредную привычку** своего чада и не нанести ему психологическую травму, ни в коем случае не прикладываете физическую силу, не запугивайте и не акцентируйте его внимание на негативном поведении. Важно найти причину, которая спровоцировала возникновение этого своеобразного ритуала, и приложить максимум любви, внимания и ласки, чтобы избавить малыша от нервного напряжения, тревоги и стресса.

Педагог-психолог: Н.З. Сапожникова