



«Вредные привычки у детей : как с ними бороться»

Консультация для родителей

Подготовил воспитатель:

Жукова М.В.

сентябрь 2020 г.

Привычка – это некое самопроизвольное действие, неподвластное контролю. Зачастую она становится ритуалом для предотвращения депрессий или страхов. Разумеется, вредные привычки пагубно отражаются не только на воспитании ребенка, но и на его социальном и психическом развитии. Ребенок, постоянно грызущий ногти или ковыряющий в носу, не вызывает симпатии у сверстников и нередко подвергается насмешкам и издевательствам. Поэтому избавляться от вредных привычек необходимо, но делать это нужно максимально осторожно и грамотно.

Привычки формируются в глубоком детстве под влиянием взаимоотношений с родителями и окружающей среды. Если родители уделяли недостаточно внимания малышу, он, естественно, нашел иные способы восполнения дефицита ласки и заботы. Например, сосание пальца – это рефлекс, направленный на самоуспокоение и самоутешение. Мама ушла, а ребенок остался один и чувствовал пустоту, страх, одиночество. Постепенно такая привычка закрепились даже в присутствии самого близкого и родного человека на свете.

Также привычки возникают у детей, не увлеченных каким – либо занятием, и, склонных к пессимизму и меланхолии.

Если вы замечаете, что ваш ребёнок **держит палец во рту**, это показатель того, что он испытывает внутренний дискомфорт.

Эта привычка формируется у детей, которые получают мало внимания со стороны взрослых.

Это должно послужить сигналом для родителей. А это значит, надо исправлять положение ситуации. Вот советы, как это сделать.

Перед сном можно почитать ребёнку сказку, погладить его, сказать, как вы его любите. Это период, когда между родителями и ребёнком устанавливается наибольшая близость. И надо не упускать шанс использовать это время для установления контакта с ребёнком. Можно перед сном слушать спокойную классическую музыку, она поможет снять напряжение и раздражительность. Можно сделать ребёнку расслабляющий массаж.

Если **ребёнок любит плакать и хныкать**, надо набраться терпения, чтобы начать борьбу с этой привычкой. Причин может быть несколько. Это и недомогание ребёнка, и усталость, и то, что ребёнок, таким образом, пытается манипулировать взрослыми и с помощью капризов добивается своих целей.

В таком состоянии ребёнок невнятно говорит, поэтому можно предложить ему успокоиться, сказать, что всё, что он говорит, никому не понятно, что вы его выслушаете, но только тогда, когда он перестанет плакать.

Не надо кричать на плачущего ребёнка. Это может усугубить ситуацию и вызвать у него раздражительность, а в некоторых случаях и приступ агрессии.

Если **ребёнок ругается и выражается нецензурно**, надо обязательно уделить внимание этому и попытаться исправить ситуацию.

Дело в том, что на ребёнка обрушивается очень большой поток информации, он начинает использовать в активной речи те слова и выражения, которые слышит от взрослых, иногда не понимая значения некоторых слов.

Когда ребёнок выражает своё отношение к тому или иному явлению, испытывая при этом эмоциональный всплеск, ему часто не хватает запаса слов, который имеется у него. Он начинает употреблять те слова, которые считаются ненормативной лексикой.

В этом случае можно побеседовать с ребёнком и объяснить, что употребление подобных слов недопустимо в обществе. Ребёнок к 5-6 годам способен понять это. Быть примером для ребёнка и не использовать нецензурных слов в общении с ним, близкими, знакомыми.

Если ребенок **кусаются или грызет ногти**, необходимо научить ребенка адекватным способам выражения агрессии. Позволять ребенку свободно, адекватными способами выражать свою агрессию, гнев. Для этого дома необходимо иметь, например, специальную "подушку для битья", используя которую ребенок сможет при необходимости выражать свои негативные чувства.

Также нужно не просто отказаться от упреков, угроз и наказания, но и понимать то, что происходит с ребенком, переключать, отвлекать его в момент грызения ногтей. Уменьшите 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. Нельзя всячески запрещать ребенку, грызть ногти, наказывать ребенка за эту патологическую привычку.

Справиться с вредными привычками сложно, но можно.

Помните, что не надо наказывать ребёнка, если у него сформировались вредные привычки, не надо унижать его, требовать немедленного исправления.

Надо быть терпеливыми и действовать, не спеша.

Желаем успехов в воспитании ваших детей!

