

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## «БОРЬБА С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ ДЕТЕЙ»

На первый взгляд кажется, что «вредные привычки» бывают только у взрослых. Но, к сожалению, они встречаются и у детей.

Привычки формируются в глубоком детстве. 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.

### Как бороться с детскими вредными привычками?

#### *Сосание предметов:*



#### *Что нужно делать?*

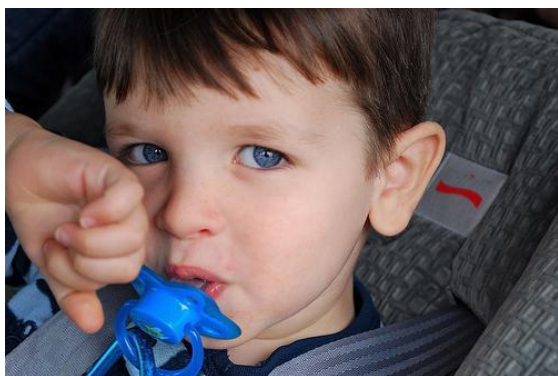
1. Наполнить жизнь ребенка, заинтересовать новыми играми и увлечениями.
2. Помочь ребенку обрести настоящего друга.

3. Дома родителям необходимо проводить с ребенком, как можно больше времени, обязательно разговаривать и играть с ней в разнообразные игры. Когда мама и папа станут настоящими друзьями для малыша, необходимость в труппочке или мягкой игрушке, постепенно отпадет сама собой.

### *Чего делать нельзя?*

1. Отбирать любимую вещь ребенка, к которой он так привязан. Даже если вы победите, напряжение ребенка только усилится, и нет гарантии, что не появится сосание пальца, ковыряние кожи или другая патологическая привычка.
2. Наказывать и всячески стыдить ребенка за такую привязанность.
3. Говорить о любимом предмете ребенка, то есть фиксировать словами, подчеркивать и закреплять патологическую привычку постоянными напоминаниями.

### *Сосание соски:*



Привязанность к соске имеет компенсаторный характер, особенно ярко это проявляется при искусственном вскармливании ребенка.

### *Что нужно делать?*

1. Перестать обсуждать проблему соски.
2. Переключать внимание ребенка на более интересные занятия. Разнообразить жизнь ребенка.

### *Чего делать нельзя?*

1. Акцентировать внимание ребенка на проблеме соски.

## 2. Ругать ребенка.

### *Сосание пальца:*



Если ребенок сосет палец, бесполезно пытаться запретить ему это делать, необходимо понять, почему он это делает. Сосание пальца успокаивает и умиротворяет ребенка, как и сосание груди, сосание соски. Сосание - это удовольствие раннего детства, удовлетворяющее основную потребность ребенка в пище. Поэтому сосание для ребенка - это вернейший способ успокоиться, когда он беспокоится или не может уснуть. Сосание пальца может выступать как средство компенсации неудовлетворенного инстинкта сосания вследствие затрудненности грудного вскармливания. Сосание пальца уменьшает чувство беспокойства, успокаивает и заставляет на время забыть физическую и душевную боль. Во всех случаях сосание пальца создает ребенку иллюзию удовлетворения и успокоения.

### *Что нужно делать?*

1. Необходимо понять, почему ребенок сосет палец (компенсирует недостающее внимание к себе, стабилизирует свое эмоциональное состояние и др.). Прежде чем пробовать отучить ребенка от сосания пальца, необходимо подумать, что можно предложить ребенку взамен этой привычки, доставляющей удовольствие.
2. Установить доверительный контакт с ребенком, позаботиться о своевременном успокоении ребенка и снятии беспокойства, разумном пользовании соской в раннем возрасте.
3. Создать условия для разнообразия впечатлений ребенка и использования при взаимодействии с ребенком подвижных, эмоционально насыщенных игр.

### *Чего делать нельзя?*

1. Всячески пытаться запретить ребенку, сосать палец, тем самым, привлекая к этой патологической привычке негативное внимание малыша.

2. Излишне ограничивать действия и проявления ребенка, способствуя усилению его напряжения и беспокойства.

## *Обгрызание ногтей (онихофагия):*



Обкусываться могут не только выступающие части ногтей, но частично и прилегающие участки кожи, что часто приводит к воспалительным явлениям. Откусывание ногтей может сопровождаться их проглатыванием.

### *Что нужно делать?*

1. Необходимо научить ребенка адекватным способам выражения агрессии. Позволять ребенку свободно, адекватными способами выразить свою агрессию, гнев. Для этого дома необходимо иметь, например, специальную "подушку для битья", используя которую ребенок сможет при необходимости выразить свои негативные чувства.
2. Нужно не просто отказаться от упреков, угроз и наказания, но и понимать то, что происходит с ребенком, переключать, отвлекать его внимание, когда он грызёт ногти. 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.
3. Необходимо настроиться на длительный период затухания этой привычки, который обычно примерно равен периоду ее протекания.

### *Чего делать нельзя?*

1. Интеллектуально перегружать ребенка в ущерб другим сторонам психического развития.
2. Говорить ребенку про откусывание ногтей, тем самым фиксировать словами в сознании ребенка эту привычку.
3. Всячески запрещать ребенку, грызть ногти, наказывать ребенка за эту патологическую привычку.

## *Накручивание волос:*

Волосы можно назвать встроенным снимателем стресса, потому что они шелковистые и приятные на ощупь. Поэтому некоторые детишки накручивают свои или мамины локоны, чтобы успокоиться и сосредоточиться.



### *Что нужно делать?*

1. Можно дать ему резинку для волос, чтобы он накручивал ее на пальцы, или веревочку, чтобы завязывал узлы.
2. Также сгодятся бусы на веревочке, которые можно перебирать пальчиками.
3. Если же девочка постоянно трогает свои длинные волосы, ей можно предложить коротко подстричься или носить прически, при которых локоны полностью убраны.

### *Чего делать нельзя?*

1. Всячески пытаться запретить ребенку накручивать волосы, тем самым, привлекая к этой патологической привычке негативное внимание малыша.
2. Ругать ребенка.

# **ФОРМИРУЙТЕ У РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

Лучшим способом профилактики вредных привычек у детей является не периодические нотации и одергивания при совершении нежелательного действия, а похвала за правильный поступок. Действуя так, вы показываете, что поощряете желаемое поведение ребенка и хотели бы, чтобы он поступал так и в дальнейшем. Родителям стоит прививать чаду правильные привычки, а не фиксировать его внимание на неблагоприятных поступках и склонностях.

**УДАЧИ ВАМ!**

