Консультация на тему:
«Вредные привычки у детей дошкольного возраста»

подготовила воспитатель
М.Н. Лунева

Какими бывают детские вредные привычки?

Понятие «вредные привычки» можно считать достаточно спорным, поскольку в каждой семье есть собственные правила. В психологии под привычками понимают непроизвольные 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;
- накручивать или даже выдёргивать волосы;
- манипулировать интимными частями тела (детский онанизм);
- биться головой об подушку.

Второй вид привычек – следствие ненадлежащего воспитания ребёнка. Родители 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.

Глубоко укоренившиеся вредные привычки у детей – это уже весомый повод обратиться к психологу или неврологу.

Профилактика вредных привычек у детей

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.

Кроме того:

- старайтесь подольше кормить ребёнка грудным молоком. Это полезно не только для детского иммунитета, но и для ощущения комфорта и безопасности;
- 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.

Таким образом, профилактика вредных привычек у детей – действенный способ их предупреждения.

Способы устранения вредных привычек

Эта проблема требует от родителей терпения и согласованности. На избавление от привычки понадобится приблизительно столько же времени (или даже больше), сколько потребовалось для её зарождения. Однако не стоит бороться только с последствиями привычки, необходимо выявить и устранить её причину.

Например, если малыш сосёт пальчик из-за отсутствия внимания, нужно с лихвой восполнить его дефицит. Чем больше вы будете играть с ребёнком, гулять и заниматься с ним, тем меньше времени останется для формирования вредной привычки.

Привычка грызть ногти

По мнению психологов, эта особенность является одним из главных признаков заниженной самооценки, беспокойства, тревожности и нервного перенапряжения. Ситуация усугубляется тем, что из-за привычки кусать ногти ребёнок может стать объектом для издевательств в школе, у него появятся проблемы с прикусом и речью, в организм вместе с грязью проникнут яйца глистов. Если вы не можете своими силами установить причину возникновения стресса, обратитесь к специалисту. Детей постарше, особенно девочек, можно приучить на своём примере ухаживать за ногтями, вовремя состригать и следить за их чистотой. Приобретите для ребёнка маникюрный набор, специально разработанный для дошколят и младших школьников.

Сосание пальцев

Советы по искоренению этой вредной привычки во многом схожи с рекомендациями к предыдущей проблеме. Однако сосут пальчики чаще маленькие дети (обычно до двух-трёх лет). Кроме того, сосание пальцев (одежды или постельного белья) может быть и своеобразным снотворным.

Если малыш перед сном тащит кулачок в рот, старайтесь успокаивать его нервную систему заранее: исключите за час-два до засыпания активные игры, покупайте кроху, сделайте ему расслабляющий массаж, почитайте сказки. Не нужно хватать детей за руку, бить по пальцам – этим вы только усугубите проблему.

Ковыряние в носу

Такое поведение считается одним из самых распространённых вредных поведенческих стереотипов во всех возрастных категориях. Возможно, эту привычку ребёнок перенял у кого-то из взрослых?

Если же малыш ведёт себя таким образом из-за особенностей характера (неуверенность, страхи, тревога), не стоит кричать на него и бить по рукам. Но и оставлять без внимания эту проблему тоже не следует. Заметив, что ребёнок тянется к носу, постарайтесь занять его ручки. Дайте ему игрушку, мяч, семечки или орешки. Очень важно научить его сморкаться, тогда пропадёт и повод толкать палец в носик.

Детский онанизм

Эта особенность в раннем возрасте не считается признаком чрезмерной сексуальности, специалисты считают онанизм обычной вредной привычкой. Чаще всего она проявляется перед сном, поэтому ребёнку показаны физическая нагрузка и регулярные прогулки в вечернее время. Если же эти способы не помогают, нужно посетить гинеколога или уролога, чтобы убедиться в отсутствии воспалительных заболеваний мочеполовой системы.

Если вы хотите побороть вредную привычку своего чада и не нанести ему психологическую травму, ни в коем случае не прикладывайте 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.