

Вредные привычки у детей: профилактика и способы устранения

Усвоенные в период детства ценности, установки, модели поведения во многом определяют поступки взрослого человека. Именно в дошкольном и младшем школьном возрасте ребенок может успешно овладеть средствами и способами анализа своего состояния и поведения, а также состояния и поведения других людей. Ребенок впервые становится способен к поведению, подчиненному определенным, однозначным правилам и нормам.

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

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 **родителей**, 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. Одни **родители** выступают против сладкой газировки и гамбургеров, а другие сами покупают эти не очень полезные продукты. Но есть группа нежелательных действий, которые никто из **родителей** не желал бы видеть у своих **детей**.

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;
- 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.

При проведении профилактической работы следует учитывать, что приобщению дошкольников к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ способствуют специфические психологические факторы. Это восприимчивость, внушаемость, которые, в сочетании с пристальным интересом к миру взрослых, могут в неблагоприятных условиях составить основу установки на употребление психоактивных веществ.

Профилактические меры должны быть направлены на формирование потребности в здоровом образе жизни не только у детей, но и у родителей, а так же на формирование необходимых навыков сопротивления социальному давлению.

Огромную роль в формировании положительных привычек ребенка играет семья. Основное в профилактике многих вредных привычек у детей – установление дружелюбной атмосферы в семье. Поэтому самое главное:

- Необходимо с раннего детства научить ребенка выбирать нужное из огромной массы предметов потребления (в том числе и культурного).
- Необходимо с раннего детства не только побуждать ребенка к усвоению знаний, но и вырабатывать у него организованное мышление, способность приводить в систему обрушивающейся на него поток информации и предложений в зависимости от их ценности.
- Необходимо с раннего детства развивать умение и желание творчески подходить к жизни, с тем, чтобы каждый человек находил в самовыражении неиссякаемый источник радости и мог избежать скуки коммерческих развлечений.

Если у ребенка в семье воспитана самостоятельность и чувство ответственности, то мысль «делать, как и другие» даже не придет ему в голову.

Предлагаем вам рекомендации по профилактике вредных привычек:

- Уделяйте детям больше внимания и ласки, ведь здоровье вашего ребёнка в ваших руках!
- Не злоупотребляйте алкоголем, наркотиками, курением сами!
- Отношения с ребенком необходимо строить на твердых правилах, не подверженных изменениям. Он должен точно знать, как вы отнесетесь к тому или иному его поступку и что предпримите в ответ.
- Вы должны быть исключительно правдивы с ребенком. Если он знает, чувствует, что ему могут солгать, он не будет ни доверять вам, ни выполнять ваши условия.
- Постарайтесь научить ребёнка тому, что не все его желания должны быть немедленно удовлетворены, он обязан понимать, что осуществление его желаний происходит не сразу и не всегда, что для этого необходимо

приложить труд, что в обмен на выполнение желания он должен нести какую-то ответственность в семье или перед друзьями.

- Не отмахивайтесь от ребёнка, а объясняйте проблему на примерах других, отвечайте на вопросы в корректной форме.
- Гуляйте с ребёнком вместе и контролируйте, если отпускаете его одного.
- Ведите здоровый образ жизни: чаще гуляйте с ребенком, занимайтесь спортом, выезжайте на природу.
- Активно участвуйте в жизни ребенка, соблюдайте семейные традиции.
- Объясните ребёнку, как вести себя, если его остановили сотрудники правоохранительных органов для проверки: сохранять спокойствие, не сопротивляться, быть вежливым, выполнять действия сотрудника. Если ребёнок несовершеннолетний, то ему нужно вежливо попросить связаться с родителями.

Будьте внимательными, вы можете увидеть изменения в поведении своего ребенка, если:

1. Ребенок потерял интерес ко всему – апатия, равнодушие.
2. Возросла потребность в деньгах.
3. Ребенок бывает болтлив, либо заторможен.
4. Появились подозрительные друзья, которые не заходят в дом и избегают встречи с вами.
5. В вещах ребенка обнаружены подозрительные лекарственные или растительные вещества (без назначения).
6. У ребенка бывают покрасневшие глаза, веки резко сужены или расширены зрачки.
7. В доме исчезают деньги, вещи.

В условиях, когда велико влияние различных негативных факторов – основная роль в воспитании детей, формировании здорового образа жизни и профилактики вредных привычек принадлежит вам!

Сочетание внимательного, заботливого отношения к своему ребенку без излишней навязчивости, с любовью и готовностью помочь, поддержать, воодушевить в трудных ситуациях становится залогом формирования полноценного, душевно здорового, готового и способного помочь окружающим человека.

Далее смотрите практические советы по профилактике вредных привычек у детей.

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, **родители** 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 **родители** 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 **родители** попытаются 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 к такой **привычке**, **родителям** 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 абсцесса.

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.

Сосание пальцев

Младенцы исследуют окружающий мир, помещая предметы в рот — они сосут собственные пальцы, одеяльца, соски и другие предметы. Сам процесс сосания успокаивает и помогает заснуть. Большинство детей начинает сосать пальцы в первые месяцы жизни и самостоятельно расстается с этой привычкой к году. Но некоторые могут продолжать сосать пальцы, одежду, волосы до четырех-пяти лет, а иногда и дольше. В возрасте пяти лет начинают прорезываться

постоянные зубы, и подобная привычка может быть поводом для беспокойства, если нарушает формирование правильного прикуса.

Навязчивое раскачивание или кручение на месте

Некоторые младенцы перед засыпанием мотают головой из стороны в сторону или даже стучатся ею о бортик колыбельки. Как ни странно, но так они укачивают сами себя, а равномерный ритм помогает им быстрее заснуть. Эта привычка порой появляется в возрасте девяти месяцев и уходит в два года. Иногда ребенок таким образом успокаивает себя, даже когда не хочет спать. Если ваш малыш периодически начинает мерно крутить головой или раскачиваться, но при этом не показывает признаков задержки в развитии, вам не о чем беспокоиться. Все эти действия обеспечивают ему психоэмоциональный комфорт.

Нервные тики также встречаются у детей разного возраста и могут производиться любой частью тела. Наиболее распространенный вид — моргание. Если какой-то из нервных тиков «задержался» у вашего ребенка дольше чем на год, это может быть признаком более серьезной проблемы и требует консультации у врача.

Скрип зубами

Медицинский термин для описания этого явления — бруксизм. Проявляется более чем у половины детей, обычно начинается в шесть месяцев при прорезывании зубов, может вернуться опять в пять лет при замене молочных зубов на постоянные и проходит с взрослением. Скрип зубами может быть поводом для беспокойства, только если вызывает стоматологические проблемы. Регулярно посещайте стоматолога и следите за состоянием ротовой полости и формированием прикуса.

Задержка дыхания

Иногда дети задерживают дыхание так долго, что могут потерять сознание на несколько секунд или целую минуту. Это по-настоящему пугает родителей. Такое поведение обычно появляется в возрасте от полутора до двух лет. Из-за нехватки кислорода ребенок может посинеть или сильно побледнеть. Дети задерживают дыхание, когда пытаются вернуть контроль над ситуацией, и все идет не так, как они хотят. Если вы заметили, что ваш ребенок намеренно задерживает дыхание, покажите его врачу. Очень сложно определить, что именно происходит с ребенком, а некоторые виды обмороков могут быть симптомами анемии. В любом случае постарайтесь обеспечить максимально спокойную обстановку для ребенка, не привлекая особенного внимания к тому, что вы встревожены или «это опасно». Ваш испуг может осложнить ситуацию.

РЕБЕНОК БЬЕТСЯ ГОЛОВОЙ:

Основные причины, почему ребенок бьется головой

1. Попытка манипуляции. Каждый **родитель** должен помнить о том, что рано или поздно ребенок начинает проверять своих **родителей** 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 **родителя**, 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.

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, **родители** с большой вероятностью в самые короткие сроки смогут избавить кроху от его **вредных привычек**.

Вредные привычки- это наши коварные враги, они отравляют нам жизнь и наносят **вред** нашему здоровью. **Родителям необходимо помнить**: только заботливое и внимательное отношение к своему 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 **родителей** 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 доме 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 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.

Задумайтесь над высказыванием известного писателя Н.И. Новикова: «**Ничто не действует в младых душах детских сильнее всеобщей власти примера, а между всеми другими примерами ничей другой из них не впечатляется глубже и твёрже примера родителей**».