

## **ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ У ДЕТЕЙ**

### **откуда они берутся и как от них избавиться?**

Наверное, редко встретится родитель, который никогда не отучал свое чадо от какой-то вредной привычки. Бить по рукам, вечно ругать, обращать на это внимание - все это рождает ссоры и портит отношения с малышом.

Так что же делать? Читайте, откуда берутся вредные привычки и что с ними делать - общие советы и игровые.

#### ***Какие вредные привычки чаще всего встречаются?***

- Сосание пальцев, или кулачков;
- Грызть ногти или кутикулу;
- Теревить и рвать на себе волосы;
- Ковыряться в носу;
- Кусать губы или внутренности щек;
- Жевать предметы, например, карандаши, края одежды;
- Скрежетать зубами.

#### ***Откуда берутся вредные привычки у детей?***

Вредная привычка может выступать в роли утешения для малыша в ситуации стресса или беспокойства. Сосание пальца является хорошим этому примером. Такое поведение может говорить об излишней тревожности ребенка. Но тревога не всегда является причиной вредных привычек детей. Иногда нежелательная привычка вызвана скукой. То есть, такое поведение может быть источником развлечения для ребенка.

Например, в одном исследовании ученые обнаружили, что привычка грызть ногти проявлялась гораздо чаще, когда дети смотрели телевизор и кусали ногти от нечего делать, чем когда они чувствовали тревогу. Иногда привычки появляются по определенному поводу, но продолжают проявляться в повседневной жизни. Например, маленькие дети с простудой часто теребят свой носик, чтобы очистить его, но после выздоровления продолжают в нем ковыряться даже после того, как научились сморкаться.

**Родители – образцы для подражания у детей.** Исследования показали, что дети повторяют вредные привычки за родителями. Если вы видите, что у малыша появилась новая детская вредная привычка, то спросите себя, не вы ли стали причиной ее появления.

Примечание: есть определенное поведение у маленьких деток, которое не является привычкой. Например, покачивание головой или телом, которое чаще всего связано с желанием малыша получить комфорт и обычно исчезают в возрасте 18 месяцев.

Важная информация: Будьте в курсе поведения у детей, которое выглядит как привычка, но может иметь медицинскую причину. Например, действия, которые появляются внезапно - такие, как потягивание или удары по уху в сочетании с раздражительностью, может указывать на инфекцию уха или образовании серной пробки. Следует отличать нервные тики от привычки. Тики – мышечные спазмы, которые вызывают резкие движения, не поддающиеся контролю ребенка. Например, повторяющееся хлопанье ресницами, подергивание руки и т.д. Тики могут быть

вызваны проблемами со здоровьем, синдром Туретта, или стрессом. Если вы предполагаете, что у Вашего ребенка тики, то лучше обратиться за помощью к врачу.

## **КАК ИЗБАВИТЬСЯ?**

1. Устранить первопричину. Понаблюдайте, проясните моменты, когда ребенок начинает теревить волосы, грызть ногти или скрежетать зубами. Он в этот момент устал, ему стало скучно, а может он злится или чем-то расстроен? Возможно, понадобится вести некоторое время записи, чтобы понять что служит «пусковым механизмом» той или иной привычки. И когда вы нащупаете этот «пусковой механизм», то вам нужно постараться направить жизнь ребенка в другое русло. Чтобы было наглядней, лучше объяснить на примерах. Допустим, шестилетний ребенок сосет палец во время просмотра телевизора, то стоит заменить даже любимые мультсериалы и передачи на прогулки, игры, или лепку из пластилина и т.п.

2. Когда вы решаете, что с привычкой надо бороться, то не акцентируйте на этом много внимания. Многие родители наступают на грабли тем, что постоянно делают замечания ребенку: не грызи ногти – это плохо, некрасиво, что в «культурном обществе» так не принято делать, порицают, ругают, выходят из себя. Жалуются об этом свои подругам, рассказывают в семье и все это ребенок наблюдает. То есть придают слишком большое значение и уделяют много внимания, а этого делать ни в коем случае не стоит, потому что, заостряя внимание ребенка на этом «вредном моменте», вы привычку только укорените.

3. Привлеките ребенка в союзники. Боритесь с вредной привычкой сообща с вашим ребенком. Поговорите со своим чадом о том, почему стоит избавиться от этой привычки, а так же обсудите, что именно вы можете сделать вместе, чтобы искоренить вредную привычку. Поощряйте ребенка в процессе «избавления».

4. Помогите ребенку расслабиться и предложите замену. Как упоминалось выше, привычка может быть для ребёнка средством расслабиться, снять напряжение. Так что попробуйте нащупать тот стрессовый фактор, как в пункте 1, и предложить замену. Например, когда ребенок захочет погрызть ногти, можно предложить ему засунуть руки в карман, где предварительно будет лежать какой-то шарик, который он может повертеть в руках. В общем, в силу того, что в каждом отдельном случае, родитель все-таки знает своего ребенка лучше, то и «нащупать» эту замену не составит родителю труда.

## **ИГРЫ:**

### **1. ЕСЛИ ПРИЧИНА ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ СТРАХ.**

Ребенок испуган. Подумайте, что может быть причиной страха. Может, ребенок что-то увидел в мультфильме и перенес в реальность? Может, став свидетелем вашей ссоры с мужем, увидел страшный сон? Попробуйте поговорить с крохой, но помните, что он может сразу не открыться. Нарисуйте страх на бумажке, а потом разорвите его на маленькие кусочки или сотрите рисунок ластиком. Если вдруг это какой-то персонаж, то может быть, у вас получится с ним подружиться – поставьте на стол угощение на ночь, напишите ему письмо или оставьте игрушки – поиграть. Вылепите

«страх» из пластилина. Только пусть он обязательно улыбается! Можете придумать что-то свое, лишь бы помогло ребенку открыться. Пройдет страх – уйдет и вредная привычка.

## 2. ПРИЧИНА ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ ОБИДА ИЛИ РАССТРОЙСТВО.

Поиграйте в волшебника. Дотронувшись «волшебной палочкой» до малыша, узнайте, чем вы сможете ему помочь. Карапуз обязательно расскажет, чем он обеспокоен. Пускай загадает желание. Только обязательно исполните его, а то кроха подумает, что вы его обманули. Ваша задача – заслужить доверие. Ни в коем случае не ругайте его в эти минуты, даже если узнаете от него то, что вам не по душе.