

Вредные привычки детей

О чём говорят привычки детей? Порой у малышей бывает очень много вредных привычек, они теребят волосы, мочку уха, сутулятся, шаркают ногами, ёрзают на стульях, чрезмерно жестикулируют, ковыряют в носу... Зачастую, это производит весьма неприятное впечатление на окружающих. Как вести себя родителям в такой ситуации? Бездействовать? Наказывать? Лучше всего помочь своему ребёнку побороть данный «недуг».

- Вредная привычка №1: сосание пальцев. Ещё не рождённые детишки в животе у мамы умеют сосать пальчик. И это показатель того, что малыш развивается, совершенствуются его координация и движения. Если новорождённый тянет пальчик или кулачок в рот, то это может означать, что он голоден, у него не удовлетворён сосательный рефлекс, что он скучает, беспокоится, его что-то мучает. Некоторые дети уже после года забывают про пальчик, иные сосут палец или соску вплоть до трёх лет. Всё это нормально. Задуматься стоит, если после трёх лет ребёнок продолжает сосать палец или только начинает это делать. Распространённой ошибкой родителей является то, что они стараются подавить привычку «агрессивными» способами: наказывают, стыдят... А ведь такие методы вызывают совершенно обратную реакцию, данная вредная привычка у них только закрепляется. Что же делать? Выяснить причину и устранить её. Установите с ребёнком доверительные отношения. Своевременно замечайте, когда он напуган, чем-то встревожен, старайтесь приласкать и успокоить его, поговорите,

отвлеките... И никогда не скупитесь на похвалу!!! Установите чёткие рамки дозволенного. Ребёнку нельзя запрещать, нужно стараться объяснить (почему, например, нельзя брать посуду с плиты, открывать шкаф с лекарствами и т.п.). Разнообразьте жизнь малыша, сделайте её яркой и насыщенной. Пусть ребёнок учиться взаимодействовать с окружающим миром, общается с другими детьми. Контролируйте фильмы и передачи, которые смотрит ваш малыш. Он не должен видеть жестокость, насилие. Боевики, триллеры, жестокие мультфильмы также следует исключить! И уж конечно, не рассказывайте ребёнку на ночь страшилки!

- Вредная привычка №2: привычка грызть ногти. Если ребёнок грызёт ногти, то прежде всего это говорит о том, что он умственно и эмоционально перегружен, а также о высоком уровне тревожности малыша. Ведь его могут беспокоить отставание от товарищей в подвижных играх, ваши слишком суровые требования, страх получить наказание за тот или иной поступок. Выход? Во-первых, не ругайте ребёнка за привычку грызть ногти! Уделяйте ему побольше внимания, почаще разговаривайте, целуйте и обнимайте! Никого не слушайте, вы не вырастите «неженку», «мамино сына» ... Наоборот, ваш ребёнок будет эмоционально устойчив, так как с ним всегда будет осознание того, что его любят и ценят таким, какой он есть. Во-вторых, уменьшите эмоциональную и интеллектуальную нагрузку. Ни в коем случае не обсуждайте при ребёнке свои проблемы, трудности. А фразы типа: «Из-за тебя я не смогла..., не успела...» вообще не должны встречаться в вашей речи. И уж точно не нужно смазывать пальцы ребёнка горчицей и применять подобные методы. Это только усугубит невроз.

- Вредная привычка №3: ковыряние в носу. То, что это некрасиво, понимают все. Но ведь это ещё и вредно. Дети, при ковырянии в носу, зачастую выдёргивают из ноздрей крошечные волоски, которые служат естественными фильтрами, защищающими от пыли и грязи вдыхаемого воздуха. А можно и до кровотечения доковыряться... Самой распространённой причиной ковыряния в носу у детей является сухость слизистой, из-за которой ребёнок

чувствует сильное раздражение и зуд. Позаботьтесь о том, чтобы вдыхаемый воздух был не слишком сухим. Купите увлажнитель воздуха, расставьте в комнатах ёмкости с водой. Научите ребёнка пользоваться носовым платком. Зачастую, этого достаточно, чтобы избавиться от неприятных ощущений в носу, а соответственно и от вредной привычки.

- Вредная привычка №4: ребёнок ябедничает. Если малышу нет ещё и трёх лет, то обидное слово «ябеда» по отношению к нему употреблять нельзя. Просто в силу своего возраста он ещё не способен просчитывать последствия своих поступков. Своей жалобой он делится с вами увиденным. В старшем же дошкольном возрасте ребёнок вполне представляет, какая реакция последует за его словами. Если два ребёнка не поделили игрушку, и тот, который проиграл в споре, выдаёт родителям: «Саша бегаёт по лужам», для того, чтобы таким образом всё-таки завладеть желанной игрушкой, то это уже самое настоящее ябедничество. Прежде всего, нужно объяснить ребёнку разницу между доносом и сообщением о чём-либо. Например, рассказать о том, что кто-то попал в беду – это ответственный поступок. Дети должны рассказывать взрослым о том, что кто-то поранился, кому-то угрожает опасность. Ведь это сообщение направлено не на причинение неприятностей другому человеку, а на предотвращении беды. Научите ребёнка не ябедничать, пусть это будет одним из основных правил для него. Малыш должен понимать, что вы будете слушать только полезную информацию. И ещё, старайтесь, чтобы ребёнок учился самостоятельно справляться с проблемами. Одной из причин «ябедничества» как раз таки является то, что дети не знают, как им справиться с проблемой, поэтому и обращаются к взрослым.

Подготовила педагог-психолог ВКК Ходыкина О.А.

