

# *Вредные привычки*

— навязчивые действия, отрицательно сказывающиеся на поведении ребенка, его физическом и психическом развитии.

**привычки — признак сильной тревожности**



**Часто это проблемы общения  
между детьми и родителями.**

## **Тревожные ситуации**

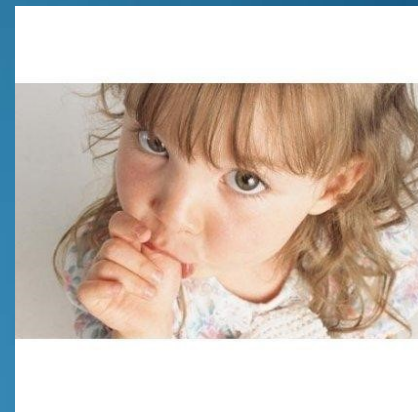
- Безразличие родителей

- Родители заняты собой, выяснением своих отношений, а ребенок, в лучшем случае, предоставлен самому себе, а чаще — становится оружием матери или отца в борьбе между собой.
- Властные мамы и папы стремятся управлять своим ребенком, подавляя его волю и не предоставляя возможности быть самим собой.
- Мама-наседка во всем опекает маленького цыпленка, прибегает по первому зову, делает за него любую мелочь.

- Дети вечно занятых родителей пытаются привлечь к себе внимание, в котором так нуждаются, пусть даже негативным способом.

## Привычка держать во рту пальцы руки.

- Разговаривать с ребенком перед сном



- Поцелуйте по очереди все его пальчики и попросите сохранить поцелуй до встречи.
- Уложив ребенка в кроватку, можно рассказать какую-нибудь сказку, но обязательно с хорошим концом.





## Привычка плакать, ныть и хныкать





Причины хныканья могут быть различными:

1. малыш по натуре чувствителен и слезлив;
2. ему нездоровится или он устал к концу дня;
3. ему трудно сосредоточиться на одном деле.
4. Но возможно, что ребенок - юный солистманипулятор.

1. Научите драчуна договариваться, отстаивать свое мнение, подтверждать свою правоту словами.

2. Агрессора с раннего детства надо учить контролировать себя.



Привычка кусаться

# Привычка ругаться



- не заострять на этом внимание ребенка, как правило, «увлечение» ругательствами проходит само собой по мере обогащения его словарного запаса.
- Если реагировать на ругательства бурно, ребенок с удовольствием будет их повторять снова и снова только ради того чтобы насладиться вашим негодованием или возмущением окружающих людей.

- Когда ваш ребенок станет постарше, поговорите с ним по душам и убедите его, что щеголять ненормативной лексикой не очень-то красиво.



## Детский онанизм

- следить за здоровьем ребенка - ведь причиной появившегося онанизма могут стать такие элементарные вещи, как запоры или острицы.
- Нельзя давать малышу долго сидеть на горшке

- Обязательно следить за регулярным посещением



ребенком туалета

## Накручивание волос на палец

1. Внимательно следите за соблюдением ребенком режима дня
2. Попробуйте занять руки ребенка тонкой байковой пеленкой или мягкой игрушкой с длинным ворсом.

3. Перед сном включите сыну или дочери тихую, успокаивающую музыку.
4. Поскольку присутствие мамы действует на малыша успокаивающе, интенсивность его навязчивых действий рядом с ней резко уменьшается.
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.



## Советы родителям:

- Нельзя унижать ребенка.



- **Никогда не нужно угрожать физической расправой.**
- **Не следует вымогать обещаний.**
- **Не нужно допекать, опекая.**
- **Неразумно требовать немедленного повиновения.**
- **Нельзя потакать ребенку и слепо идти у него на поводу.**
- **Чтобы достичь понимания, нужно быть последовательным.**

**1. Будьте терпеливы и последовательны**



Любую привычку трудно искоренить, если бороться с ней от случая к случаю. Поэтому регулярно обсуждайте «проблему» с ребенком, иначе результата не будет. Акцентируйте внимание чада на его действиях, но не слишком навязчиво, чтобы не вызывать у него раздражение и протест. Родителям не стоит ругать и наказывать ребенка. Напротив, всячески его ободряйте, вселяя уверенность, что при желании он справится с любыми трудностями, в том числе, с вредными привычками.

## **2. Докажите вред привычки**

Корректно разъясните ребенку, почему его привычка некрасивая и небезопасная.

Например, если ваше чадо грызет ногти, расскажите ему, что болезнетворные бактерии из-под ногтей могут попасть в организм через рот и стать источником заболевания. Постоянно напоминайте, что обгрызенные ногти выглядят некрасиво. Наберитесь терпения на тот случай, если эти доводы придется повторить не один раз.

### **3. Контролируйте действия ребенка**

Старайтесь не создавать ситуаций, в которых вредные привычки проявляются наиболее ярко. Для этого проводите с ребенком больше времени, чтобы иметь возможность контролировать его действия. Например, чаще играйте с ним. Проследите, чтобы у чада был сформирован правильный режим дня, в котором достаточно времени отведено на игры и отдых. Помните, чем больше занят

ребенок в течение дня, тем меньше времени остается у него на разные шалости.

#### **4. Займите ребенка интересным делом**

Постарайтесь увлечь ребенка каким-то делом, которое поможет ему отвлечься от вредной привычки. Найдите для своего чада интересные занятия и игры, соответствующие его возрасту. Также можно записать его на курсы или мастер-класс. Поступив подобным образом, вы принесете ребенку двойную

пользу. Он не только получит шанс избавиться от вредной привычки, но и приобретет полезные знания и навыки.

### **5. Уделяйте ребенку достаточно внимания**

По мнению специалистов, дурные привычки у детей часто являются проявлением беспокойства или депрессии. Ребенок в силу возраста не осознает, что его тревожит, и попытки родителей выяснить причину тревоги ни к чему не приводят. Это может происходить, когда ему уделяют мало внимания, или он одинок. Дети очень чувствительны к происходящему и подсознательно чувствуют, как к ним относятся

родители. Выясните, что доставляет беспокойство ребенку, внимательно выслушайте его жалобы и обиды. Постарайтесь устранить те причины, из-за которых он испытывает стрессы и нуждается в успокоении.

## **6. Следите за своими привычками**

Любые привычки формируются у детей под влиянием воспитания в семье. Если один из родителей имеет негативные склонности и привычки, ребенок может сознательно копировать его поведение, которое является для него единственно правильным. Дети во

многим берут с нас пример, а значит, стоит начать корректировать собственное поведение.

## **7. 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. Так, например, объясните ему, что ковыряться в носу некрасиво, но он всегда может использовать носовой платок или салфетку.















**Желаем вам успехов!**

