

## Вредные привычки у детей: предупреждения, от чего возникают

У вас родился малыш. Вот он растет – растет, познает мир, общается, знакомится, идет в школу, у него формируется характер, происходит освоение определенных навыков, и вы замечаете изменения в его поведении-новые привычки. Это могут быть как полезные, так и вредные привычки детей. С негативными-в любом случае нужно бороться.

Однако не стоит спешить, сначала нужно узнать причину, по которой привычки возникают, а потом уже подбирать методы борьбы с ними.

Откуда появляются привычки у детей?



Некоторые детские привычки закладываются еще в материнской утробе, но большинство являются приобретенными.

В их числе следующие:

- сутулость;
- \* шарканье ногами;
- \* дергание на стуле;
- \* повышенная жестикуляция;
- \* ковыряние в носу;
- \* повторение слов-паразитов;
- \* частое сплевывание и т.д.

Порой даже невинное ковыряние в носу или сосание пальца может перерасти во что-то более серьезное вроде злобных Капризов. Одной из главных причин возникновения как хороших, так и вредных привычек является инстинкт подражания. Поэтому очень важно следить именно за своим поведением и говорить об этом со своими родственниками.

Например, если отец малыша имеет свойство постоянно почесывать затылок или ковыряться в носу, тогда нет ничего удивительного в том, что сынишка, который просто обожает папу, и чаще всего находится с ним рядом, будет вести себя так же. Так, если вы любите читать в туалете, то рано или поздно вы увидите, что этим же занимаются и ваши дети.

В данном случае важно не судить строго сына или дочь, так как вы сами являетесь для него объектом подражания. Это вызовет у него душевную боль от несправедливости, и он будет стараться делать то же самое уже назло.

Вот в этот момент важно доходчиво объяснить своему ребенку, что это ненормально и примером для подражания должны стать полезные привычки, а не вредные, которые есть и у вас тоже, лучше начать бороться вместе.

Так, если вы обнаружите, что малыш снова увлекся каким-нибудь неприятным занятием, сделайте ему замечание, но при этом добавьте, что если ты заметишь это за мной, то обязательно напомни мне. Привычки формируются не только внутри семьи, но и при контактах с другими детьми в саду или с одноклассниками в школе. В данном случае ребенку надо дать понять, что это нехорошо и ни один из членов вашей семьи так не делает и даже его любимый герой мультфильма живет по другим правилам. Кстати, мульт герои также являются сильным примером для подражания. Однако в данном случае важно правильно выбрать предметы подражания. Так, герои книг, фильмов и мультфильмов могут стать очень хорошими помощниками в воспитании детей.



Также очень важно проследить за тем, чем занимается ребенок в интернете, какие сайты посещает. Игромания-это тоже вредное занятие, поэтому нужно обязательно установить режим использования компьютера.

Скорее всего, вам не сразу удастся убедить малыша делать правильно, однако, не стоит слишком быстро переходить к карательным мерам, так как порой его упрямством и капризами управляют психологические факторы.

Некоторые патологические повторения определенных действий возникают на фоне страха и иллюзий, которые окружают его в мире.

### **Фантазия и ложь**

Хорошие внимательные родители должны уметь отличать лживые слова от фантазии. Возможно, малыш безо всяких корыстных помыслов довольно часто придумывает сказочные истории и выдает их за реальность.

Это свидетельствует лишь о том, что ваше чадо творческая личность. В данном случае нужно поощрять малыша, но в то же время и давать понять, что ты не поддаешься на обман считаешь его творческие способности достойными внимания и уважения.

Не стоит наказывать собственное чадо за чрезмерную подвижность и не быть, если малыш порисовал обои или несколько раз прыгнул на диване. Лучше повлиять на его

способности и начать развивать их в нужном русле: записать в изостудию или отдать в секцию занятий спортом.

Если он постоянно ломает дорогие игрушки, возможно, он склонен к технике и ему лучше будет купить набор конструктора? Подумайте об этом.

Вредные привычки у детей дошкольного возраста могут и исчезнуть так же быстро, как и появляются и иногда малыш может даже не заметить этого. А при чрезмерной концентрации внимания, постоянном напоминании существует опасность их закрепления, так как ребенок будет воспринимать их как средство привлечения внимания к себе. Избавиться от них не так уж и легко.

Если ваш ребенок грызет ногти, сосет палец во рту или постоянно трогает половые органы – это свидетельствует о том, что у него есть вредные привычки, с которыми непременно нужно бороться.

### **Причины возникновения**

Очень часто пагубные привычки детей дошкольного возраста приобретаются ими от одиночества. Если ваш еще совсем маленький ребенок очень часто остается один, он может начать испытывать страх темноты, одиночества и того, что все его бросили. Кроме этого, бывает, что у детей школьного возраста появляются нервные тики или навязчивые движения, такие как частые вспышки, резкие движения головой, шмыганье носом, покашливание и другое.

В данной ситуации ругать за такие увлечения нельзя, наоборот, лучше не концентрировать на этом внимание, так как они пройдут самостоятельно после устранения провоцирующих факторов.

Предупреждение различных вредных привычек у детей, поможет вам избежать многих из них.

Для этого желательно придерживаться следующих рекомендаций:

- \* Постараться максимально долго сохранить грудное вскармливание;
- \* Не отнимать соску, если грудное вскармливание по каким-то причинам становится невозможным.



- \* Не стоит бояться укачивать малыша, если он не может заснуть самостоятельно;

- \* Нежелательно оставлять детей одних надолго в постели, если они не могут самостоятельно заснуть;
- \* Постараться находиться с дочкой или сыном как можно чаще;
- \* Не стыдить перед другими, если у ребенка что-то не получается и не подгонять его;
- \* Не позволять слишком много времени проводить в туалете;
- \* Постараться избегать возможных конфликтов в семье.

Влияние многочисленных вредных привычек на детей может усиливаться, если вы не будете заниматься ими. Лучшим лекарством здесь является ласка, доброжелательность, правильный режим дня и предупреждение вредных навыков.

Все это поможет стать малышу более доверчивым, спокойным и послушным, а также эффективно избавиться от зависимости. Создайте комфортные условия для своих деток, и вы сами не заметите, как вредные привычки у детей остаются в прошлом.