

Вредные привычки у детей

Вредная привычка -

**это отрицательная склонность,
ставшая для ребенка
необходимостью и выражающаяся в
действиях и поведении.**

Вредные привычки:

```
graph TD; A[Вредные привычки:] --> B[Навязчивые]; A --> C[Патологические];
```

Навязчивые

Привычки, которые формируются долгое время и проявляют себя в конкретной ситуации: когда ребенок напряжен, чего – то боится, находится в состоянии длительного стресса, испытывает стыд.

Патологические

Повторяющиеся ритмичные действия, которые наблюдаются у детей и которые остаются с ребенком длительное время.

Привычка грызть ногти и другие предметы

- Неудовлетворенный сосательный рефлекс.
- Недостаток деятельности.
- Психологический дискомфорт.
- Подражание.
- Аутоагрессия.
- Гиперсоциальное воспитание.

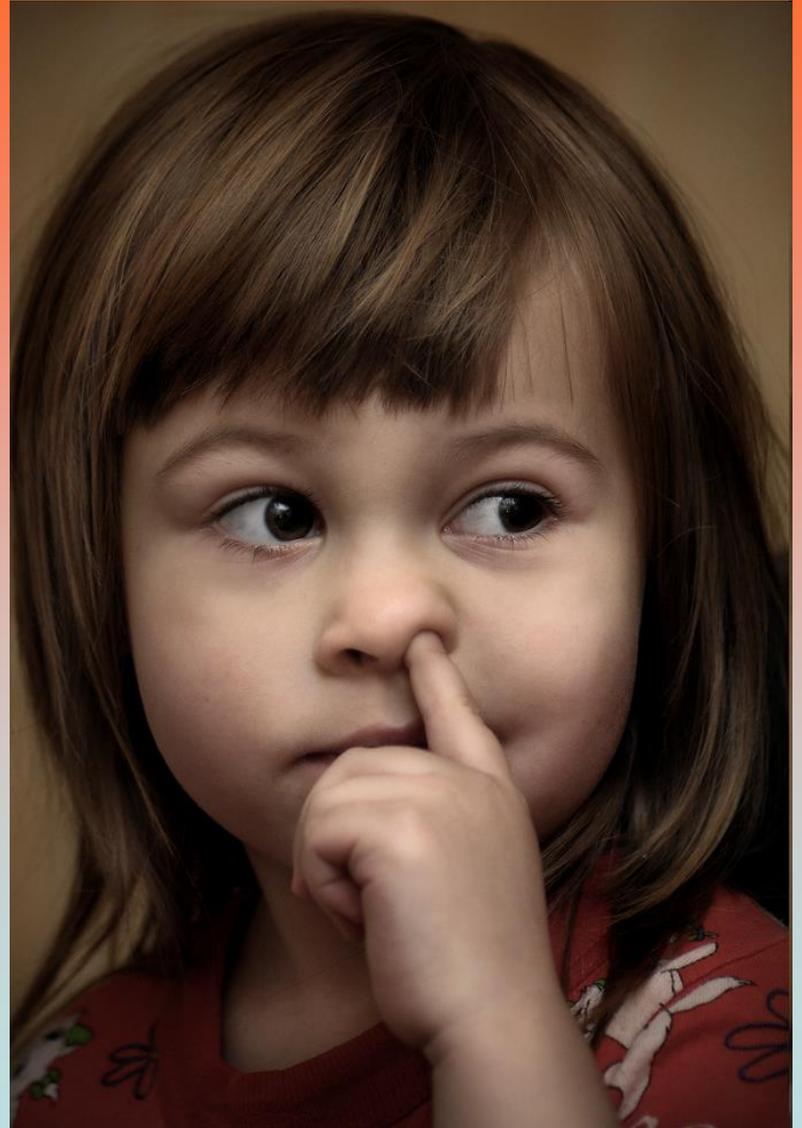


Рекомендации:

- Необходимо учить ребенка самоконтролю (игры с правилами).
- Снизить количество занятий и заданий.
Восстанавливать двигательную активность.
- Требования к ребенку должны быть соразмерны его возможностям.
- Нельзя стыдить ребенка в присутствии окружающих, замечания ребенку делать лично.

Ковыряние в носу

- Исследование мира.
- Скука и отсутствие двигательной активности.
- Психологический дискомфорт.
- Попытки сосредоточиться.



Рекомендации:

- Восстановление двигательной активности.
Переключение внимание на интересную динамичную деятельность если скучно.
- Родительские объятия, терпение, спокойное пояснение.
- Для стимуляции работы мозга можно предложить заменить привычку на более симпатичную: например, верчение пуговицы.

Желание кусаться

- Невозможность адекватно выразить свои желания.
- Сильное нервное возбуждение.
- Психологические причины (защита, страх, желание показать себя сильнее других).



Рекомендации:

- Требуется поощрять деятельность, соответствующую возрасту и навыкам ребенка.
- Необходимо хвалить ребенка за каждый случай, когда он взял себя в руки и справился с чувством гнева и поборол свое желание кусаться.
- Родителям необходимо моделировать свое поведение: избегать вспышек гнева, агрессивных проявлений, показывать пример, как можно спокойно справляться с ежедневным раздражением.

- Пересмотреть воспитательные методы и количество времени и внимания, которое родители уделяют ребенку.
- Важно приучать ребенка к сопереживанию, умению понимать чувства окружающих. Необходимо попросить ребенка принести извинения тому, кого он укусил.

Плач, хныканье и детские истерики

- Хронические или соматические болезни.
- Нарушение воспитания в семье
- Психологический дискомфорт, связанный с семейной дисгармонией
- Кризис третьего года.



Рекомендации:

- Учить выражать свои желания, чувства не капризами, а словами.
- Важна единая позиция всех членов семьи в воспитании ребенка.
- Необходимо установить абсолютную нетерпимость к хныканью.
- Демонстрировать нормальные интонации (спокойный тон с объяснением того, что хныканье неприемлемо).

- Установить правила поведения (все просьбы ребенка, которые он произносил хныча, выполняться не будут).
- Введение штрафных санкций за нарушение правил (отказ от совместной игры, отказ в игре с другими детьми, уход домой).
- Не забывайте хвалить ребенка, если он не хнычет, пользуется правильным тоном, помогает вам.