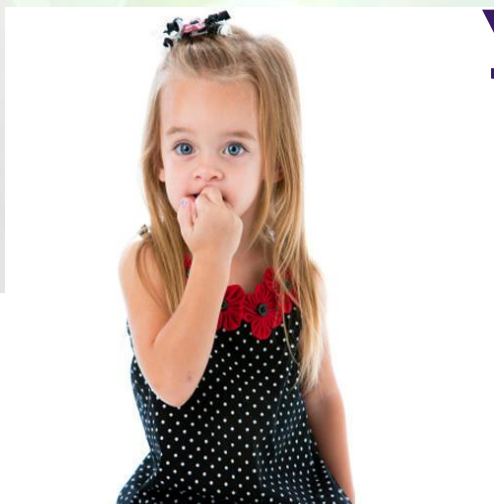


МДОУ «Детский сад №40»

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ У ДЕТЕЙ: ПРОФИЛАКТИК А И СПОСОБЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ



г.Ухта, Республика Коми
2017 год

Привычка- автоматизированное действие, выполнение которого стало потребностью, проявляется независимо от желания человека . Иными словами, привычка-это поведение ,которое регулярно повторяется.

Одни привычки не вызывают беспокойства у родителей, а другие требуют от них повышенного внимания. Некоторые из них исчезают самостоятельно, а есть те, что остаются навсегда и даже наносят вред ребенку и окружающим его людям.

Они носят названия **вредных привычек**.

Вредные привычки, как правило, вырабатываются у малышей в качестве способа успокоения и самопомощи в жизненных ситуациях. Чтобы помочь крохе справиться с его вредными привычками, стоит выяснить причины их появления

***Какие встречаются вредные привычки у детей
и что с ними делать?***



В психологии под привычками понимают произвольные и периодически повторяющиеся действия. Их условно подразделяют на две большие категории: **патологические и непатологические**.

К первой группе относятся те ритуалы, которые возникают из-за дефицита родительского внимания, ласки, чрезмерно строгого воспитания.

Желая себя успокоить, ребенок начинает:

- ❖ Грызть или кусать ногти(губы, кутикулы, щеки)
- ❖ Сосать пальцы(постельное белье, собственную одежду)
- ❖ Качать головой
- ❖ Накручивать или даже выдергивать волосы
- ❖ Манипулировать интимными частями тела(детский онанизм)
- ❖ Ковыряние в пупке
- ❖ Биться головой об подушку





Вторая группа привычек – следствие ненадлежащего воспитания ребёнка. Родители не прививают необходимые культурно-гигиенические навыки или сами демонстрируют нежелательное поведение.

К непатологическим вредным привычкам психологи относят следующие ритуалы:

- ❖ Ковыряние в носу;
- ❖ Чавканье;
- ❖ Обилие слов-паразитов;
- ❖ Шарканье ногами
- ❖ Нецензурная речь



Почему появляются плохие привычки?

Основные факторы их развития следующие:

1. Стрессы;
2. Беспокойство и переживания малыша;
3. Малыш страдает от скуки;
4. Существование вредных привычек у родителей;
5. Нарушения в состоянии здоровья ребенка, в том числе и психического.

Причины привычек психологического типа:

- Недостаток внимания к малышу со стороны родителей;
- Недостаток любви со стороны родителей;
- Жесткий тип воспитания;
- Слишком раннее отлучение ребенка от груди.



СОСАНИЕ ПАЛЬЦЕВ

Причиной сосания пальчика является неудовлетворенный сосательный рефлекс. Сосание пальца успокаивает и умиротворяет ребенка, заставляет на время забыть физическую и душевную боль, как сосание груди, сосание соски.

Что нужно делать?

- ❖ Необходимо понять, почему ребенок сосет палец
- ❖ Установить доверительный контакт с ребенком
- ❖ Создать условия для разнообразия впечатлений ребенка, использовать при взаимодействии с малышом подвижные игры

Что делать нельзя?

- ❖ Пытаться запретить ребенку сосать палец, тем самым привлекая внимание ребенка к патологической привычке
- ❖ Излишне ограничивать действия и проявления ребенка



КОВЫРЯНИЕ В НОСУ (Ринотиллексомания)

Отличие подобного состояния вызвано следующими факторами:

- ✓ стрессом;
- ✓ тревогой;
- ✓ холодностью и давлением взрослых;
- ✓ утомляемостью и излишней возбудимостью, вызванной нарушениями режимных моментов.

Как отучить ребенка от привычки ковырять в носу?

- ❖ Создайте дома благоприятную, дружелюбную обстановку
- ❖ Не стоит ругать малыша за эту привычку
- ❖ Займите малыша интересным делом: почитайте книжку, поиграйте в мячик, в пальчиковые игры, порисуйте

Почему важно отучить ребенка ковырять в носу?

Ринотиллексомания наносит серьезный вред здоровью. У этого процесса есть несколько неприятных последствий

- Частые инфекции
- Повреждение стенок сосудов и кровотечение из носа



КУСАНИЕ ИЛИ ГРЫЗЕНИЕ НОГТЕЙ (онихофагия)

Привычка грызть ногти называется онихофагией.

По мнению психологов, эта особенность является одним из главных признаков заниженной самооценки, беспокойства, тревожности и нервного перенапряжения.

Почему надо отучать от этой привычки?

-Регулярное обгрызание кожи вокруг ногтевой пластины приводит к воспалительным процессам

-Дети, грызущие ногти, рискуют заболеть(микробы, обитающие в ротоглотке, проникают через ранки в травмированные ногтевые пластинки и вызывают серьезные недуги)

Что нужно делать?

- ❖ Научить ребенка адекватным способам выражения агрессии
- ❖ Отказаться от упреков, угроз и наказаний
- ❖ Занять ребенка приятным и интересным занятием(рисованием, мозаикой, лепкой)
- ❖ Ухаживайте за руками ребенка
- ❖ Проводите водные процедуры, прогулки на свежем воздухе



Чего делать нельзя?

- ❖ Интеллектуально перегружать ребенка в ущерб другим сторонам психического развития.
- ❖ Говорить ребенку про грызение ногтей, тем самым фиксировать словами в сознании ребенка эту привычку.
- ❖ Всячески запрещать ребенку грызть ногти, наказывать ребенка за эту патологическую привычку. Раздражаться и злиться на него.
 - Пытаться эту вредную привычку запретить и переломить ребенка.
 - Постоянно контролировать и угрожать.
 - Наказывать.
 - Забинтовывать пальчики или мазать их неприятными веществами.



ПРИВЫЧКА КРУТИТЬ ВОЛОСЫ НА ПАЛЕЦ

Накручивание прядей на палец связано с желанием успокоиться, сбросить напряжение. Для того чтобы малыш раз и навсегда забыл о привычке, обеспечьте ему абсолютный комфорт и постарайтесь отвлечь его от этой привычки.

Что нужно делать?

- ❖ Соблюдать режим дня
- ❖ Займите ручки ребенка мягкой игрушкой
- ❖ Перед сном включите сыну или дочери тихую, успокаивающую музыку.
- ❖ Побудьте рядом с ребенком перед сном, подержите его за ручку, которой он обычно накручивает волосы.
- ❖ Сделайте малышу 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.



РЕБЕНОК БЬЕТСЯ ГОЛОВОЙ :

Основные причины

❖ Попытка манипуляции.

Каждый родитель должен помнить о том, что рано или поздно ребенок начинает проверять своих родителей на прочность и наблюдать за их поведением. Что делать в такой ситуации?. Не идти на поводу у ребенка, иначе привычка стучаться головой о твердые предметы останется у него до тех пор, пока вы не отучите от этого своеобразного метода манипуляции.

❖ Эмоциональные срывы в общественных местах.

Случается такое, что ребенок начинает истерику в общественном месте. Падает на пол, кричит, бьется головой и руками об пол – аутоагрессия. Таким термином психологи называют желание малыша выплеснуть свою агрессию и недовольство на родителя, в случае, когда он не может получить желаемое. Самое лучшее решение- не идти на поводу у его капризов

Предложить альтернативу: ребенок бьется головой дома, желая пойти на прогулку в т... предложить другое задание... гульки, порисовать.



Детский онанизм (мастурбация)

Распространенная проблема, специалисты считают онанизм обычной вредной привычкой. Чаще всего она проявляется перед сном, поэтому ребёнку показаны физическая нагрузка и регулярные прогулки в вечернее время

Что нужно делать?

- Не оставляйте кроху одного в кроватке
- Не разрешайте малышу подолгу сидеть на горшке.
- Старайтесь предупреждать запоры у ребенка
- Соблюдайте правила личной гигиены.
- Не укачивайте малыша на коленке у взрослого
- Не надевайте на ребенка маленькую по размеру одежду;
- Отрегулировать его питание
- Сделать акцент на водные процедуры, прогулки на свежем воздухе.
- Любить и понимать!





Каждая вредная привычка- это показатель отношений внутри семьи.

Как только они появляются у вашего малыша, стоит подумать об отношениях между членами семьи и устранении отрицательных сторон.

Создав благоприятный психологический микроклимат в семье, родители с большой вероятностью в самые короткие сроки смогут избавить кроху от его вредных привычек



Вредные привычки-

это наши коварные враги, они отравляют нам жизнь и наносят вред нашему здоровью. Родителям необходимо помнить: только заботливое и внимательное отношение к своему ребенку помогут воспрепятствовать формированию у детей вредных привычек.

Профилактика вредных привычек:

- ❖ Уделяйте ребенку больше времени и внимания
- ❖ Создайте дома спокойную обстановку
- ❖ Не оставляйте малыша перед сном в одиночестве
- ❖ Поддерживайте детей
- ❖ Не ругайте ребенка
- ❖ Хвалите ребенка
- ❖ Любите ребенка



СПАСИБО

**ЗА
ВНИМАНИЕ !**

