

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 248» общеразвивающего вида  
(МБДОУ «Детский сад №248»)

**Консультация для родителей  
«Детские вредные привычки»**



Выполнили  
воспитатели  
Е.С. Вяткина  
Т.В. Казанцева

Барнаул, 2022

Вредные привычки у малышей, это случаи, когда ребенок сосет пальчик или краешек одеяла, подолгу дергает ушко, кусает волосы. Иногда это происходит в моменты волнения, иногда – при просмотре мультфильмов, иногда - в кровати перед сном.

### **Какими бывают детские вредные привычки?**

**Привычка** – это модель поведения, которая регулярно повторяется. Ребенок совершает то или иное действие, практически не задумываясь. Если дети повторяют определенные действия, например, рвут на себе волосы, снова и снова, то это привычка. Отдельные детские привычки не вызывают повода для беспокойства, а на другие стоит обратить родителям пристальное внимание. Некоторые из них со временем исчезнут сами собой, а некоторые детские вредные привычки будут сопровождать на протяжении всей жизни. Вредная привычка - отрицательная склонность, ставшая потребностью и выражающаяся в действиях, в поведении, привычка нередко превращается в черту характера. К вредным привычкам правомерно отнести обыкновение тереть волосы, мочку уха, сидеть и ходить сутулясь, елозить на стуле и шаркать ногами при ходьбе, поминутно отплевываться и употреблять слова-паразиты "вот", "значит", громко говорить и чрезмерно жестикулировать, хватать другого за рукав, ворот куртки или за пуговицу при разговоре, не смотреть в глаза собеседнику и т.п.



### **Среди детских вредных привычек чаще всего встречаются:**

- Сосание пальцев, или кулачков;
- Грызть ногти или кутикулу;
- Тереть и рвать на себе волосы;
- Ковыряться в носу;
- Кусать губы или внутренности щек;
- Жевать предметы, например, карандаши, края одежды;
- Скрежетать зубами.
- Как избавиться от детских вредных привычек

Большинство привычек исчезнут сами собой. Но если привычки ребенка мешают и вызывают неловкие ситуации, или даже приносят вред, вы можете принять меры. Например, сосание пальца или кулачков является нормальным и обычным явлением. Но Ваш ребенок может сосать пальцы все время. Если это мешает говорить или есть, или из-за этого Вашего ребенка дразнят сверстники, то это может стать основанием для того, чтобы попытаться избавиться от этой привычки.

Иногда намек может быть достаточно. Например, если ваш ребенок сосет рукав, вы можете сказать: "Пожалуйста, не жуй рукава - это некрасиво и неприятно".

для окружающих». Но помните, что заострение внимания на вредной привычке может дать обратный эффект. Все зависит от того, как ваш ребенок реагирует на подобные высказывания.

У ребенка с вредной привычкой не требуют честного слова в том, что он откажется от нее. Он дает честное слово, но вынужден нарушать его, так как не в силах отказаться от привычки. Приходит вторая вредная привычка - нарушать честное слово. Ребенка не наказывают за вредную привычку. Он не виноват в ней. Наказание только усугубляет ситуацию. Малыш начнет прибегать к вредной привычке, чтобы утешить себя после наказания, и еще более замыкается в себе, страдая от непонимания его переживаний, испытывая чувство вины и еще большую неуверенность.

При привычке грызть ногти их коротко обрезают. Разрешают грызть кончик ручки, которой ребенок пишет, или предмет, находящийся в его руках, но обязательно чистый. Советуют потереть ладонь о ладонь, когда возникает импульс к грызению ногтей. Побуждают ребенка самостоятельно бороться с этой привычкой, разъясняя ее вред и указывая на неэстетичность вида пальцев с обгрызенными ногтями, учат самоконтролю. Его ободряют, говоря: "Ты с этим обязательно справишься, не огорчайся". Ему активно помогают в затруднительных ситуациях, потому что при них особенно часто прибегают к вредной привычке. И помнят: ногти грызут мучительно неуверенные в себе, а преодоление неуверенности – главное в борьбе с вредными привычками.

При сосании пальца, вещей - рекомендации те же, но так как к подобному чаще прибегают перед сном, то, как и при качании перед засыпанием и во сне, незадолго до сна рекомендуются ритмические игры, танцы, прыжки со скакалкой (в искоренении других вредных привычек скакалка в течение 10-15 минут перед сном обязательна). Полезно, прикрепив к притолоке или косяку двери качели, покачать ребенка несколько раз в день по 10-15 минут; следует приобрести для него лошадку-качалку. При засыпании ребенка рекомендуется включать тихую ритмичную музыку.

Вредные привычки часты у детей, имеющих сниженный фон настроения, склонных к депрессии, и поэтому все, что вызывает хорошее настроение, способствует и устранению вредных привычек. Постарайтесь выяснить причину появления детской вредной привычки, и предложить альтернативу. Если Вы определили, что причина вредной привычки скука, то попытайтесь заменить нежелательное поведение чем-нибудь другим. Например, вы могли бы предложить вашему ребенку сложивать пазлы во время просмотра телевизора.

Если же причина кроется в тревоге и раздражительности, то поговорите с ребенком о его переживаниях. Возможно, вы сможете исправить сложившуюся ситуацию и найти выход. Ярким примером может стать ситуация, когда маленькая девочка прекратила рвать на себе волосы только после того, как родители перестали ссориться на ее глазах.

Не забывайте хвалить своего ребенка даже за небольшие достижения в преодолении вредной привычки и за хорошее поведение. Например, Вы можете

сказать: «Какой ты у меня молодец, что ни разу за сегодняшний день не кусал свои губки».

Еще одним вариантом устранения вредной привычки может стать перенаправление поведения в более конструктивное русло. Например, если ребенок ковыряется в носу, то попросите очистить носик с помощью ткани, или применить солевой назальный спрей или вазелин (проконсультируйтесь с вашим педиатром), а затем вымыть руки.

Если вредных привычек у ребенка много, то сделайте упор только на самой небезопасной из них. Не требуйте от малыша слишком многого. Вредную привычку устраняют терпеливо, затрачивая на ее преодоление столько же времени, сколько она закреплялась. Она начиналась с отсутствия внимания к ребенку, а теперь для ее устранения ваше внимание особенно необходимо. Ребенок замкнулся, ушел в себя - родители с ним, его увлекают интересными играми, занятиями. Его максимально ориентируют на игру с детьми. Если он один, то обязательно должен быть чем-то занят. У него не должно оставаться времени на вредную привычку. Борьба с вредной привычкой - всегда борьба с неуверенностью в себе, тревожностью, пессимизмом.

### **Когда необходима помощь специалиста**

Если вы думаете, что тревожность и невроз может быть причиной детской вредной привычки, то проконсультируйтесь с неврологом или психологом. Например, психолог может научить вашего ребенка нескольким простым способам снятия напряжения.

### **Советы родителям,**

#### **как вести себя с ребенком, имеющим патологические привычки**

##### **Надо:**

- Пытаться понять ребенка.
- Поддерживать веру в себя.
- Успокоить и объяснить, что все это пройдет.
- Лишний раз похвалить и отвлечь от мрачных мыслей.
- Не ругать.

Придумать какую-нибудь захватывающую ролевую игру, например, в парикмахерскую, но где делают маникюр только детям с красивыми (необгрызенными) ногтями и сухими (необмусоленными пальчиками).

- Разнообразить игрушки.
- Наладить его детские контакты.
- Уменьшить интеллектуальные перегрузки.
- Исключить на время возбуждающие мероприятия, вплоть до просмотра захватывающих фильмов и чтения страшных сказок.

##### **Не надо:**

- Раздражаться и злиться на ребенка.
- Пытаться вредную привычку запретить и переломить ребенка.
- Постоянно контролировать и угрожать.
- Наказывать.
- Забинтовывать пальчики или мазать их неприятными веществами.
- Всегда и постоянно во всем подчеркивать свою нелюбовь.