

Как избежать появления вредных привычек у детей

Психологи уверяют, что трудно найти людей, у которых не оказалось бы вредных привычек. Часто человек даже не замечает, как раскачивается на стуле, щелкает пальцами, грызет карандаш, употребляет слова-паразиты. Подобные действия кажутся достаточно безобидными, не доставляющими особых неудобств окружающим.



Однако специалисты обращают внимание на то, что они негативно влияют на физическое и психологическое состояние, отражаются на культурном уровне, определяют положение человека в обществе. Нужно учитывать, что любые привычки формируются в детстве и постепенно становятся манерами поведения, не зря пословица гласит, что привычка - вторая натура человека. Заботливые родители, понимая это, стараются так воспитывать свое дитя, чтобы привить как можно больше положительных, позитивных, навыков.

Поэтому полезно знать, как появляются вредные привычки у детей и как устранить их, если они уже закрепились в поведении.

Если у ребенка появилась привычка...

Слово «привычка» (от английского «habit») означает склонность к чему-либо, ставшее постоянным, привычным.

По утверждению специалистов, любая привычка (и хорошая, и плохая) формируется постепенно, когда ее действие повторяется изо дня в день, закрепляется и становится ритуалом. Обычно это происходит на каком-либо психологическом фоне - позитивном или негативном. Например, вот как психологи объясняют привыкание малышей к нежелательным действиям: на фоне дефицита родительского внимания дитя начинает сосать палец или обкусывать ногти, успокаивая себя подобным способом. Постепенно при любом стрессе или потрясении ребенок, как за соломинку, хватается за свой пальчик. Такой же механизм формирования свойственен другим вредным навыкам.

Какие бывают вредные привычки?

К наиболее часто встречающимся у детей, казалось бы, безобидным, но неприятным для окружающих, относятся такие привычки, как стремление постоянно грызть ногти, чавканье во время еды, ринотиллексомания (привычка ковырять в носу), шмыганье носом, гримасничанье, раскачивание на стуле, накручивание волос на палец, тербление одежды у себя или у собеседника, слова-паразиты в речи, почесывание, манипулирование с интимными частями тела и подобные им действия.



Психологи считают каждую вредную привычку компенсаторным механизмом, который помогает детям преодолеть страх, тревожность, депрессию, отсутствие родительской любви и заботы. Часто сами взрослые формируют у детей нежелательный навык. Например, в семье не соблюдают культуру поведения за столом, и ребенок, подражая близким, ведет себя подобным образом: привыкает вытирать рот ладошкой, есть любые блюда только ложкой, чавкать, громко разговаривать или капризничать за столом и прочее.

К сожалению, многие вредные привычки оказывают воздействие на здоровье ребенка. Мало того, что они выглядят непривлекательно, но еще могут иметь

негативные последствия. Например, ребенок, обкусывая ногти, может заразить самого себя глистами; тербя лицо, воспаляет кожу; просмотр телепередач во время еды пагубно влияет на пищеварительную систему и может даже привести к ожирению. Любой специалист подтвердит, что вредная привычка прямым или косвенным образом пагубно влияет на состояние малышей.

Как бороться с вредными привычками у детей

Всем известно, что болезнь легче предупредить, чем излечить. Такое же предупреждение относится и к дурной привычке. Специалисты утверждают, что нежелательные действия легче предотвратить, и для этого родителям полезно узнать, какие мероприятия по профилактике негатива можно использовать в домашних условиях. Главное - нужно учитывать, что решение данной проблемы требует определенных усилий и



пристального внимания не только от родителей, но и от всех окружающих ребенка людей. Ведь психологической особенностью дошколят является быстрое привыкание к сложившемуся укладу жизни, подражание тем людям, которые авторитетны для них, будь это взрослый или сверстник. Именно эта особенность ребятишек может стать главной опорой в профилактической работе.

Родителям проще всего будет использовать те приемы, которые с успехом применяются в детских учреждениях. Это игры и упражнения, активное общение и положительный пример для подражания, чтение сказок и просмотр мультфильмов, беседы и рассказы, творческие занятия.

Важно: бесполезно искать какие-то особенные способы борьбы с нежелательными проявлениями у дошколят. Рецепт прост: как можно раньше прививать ребенку полезные навыки и умения, на основе которых будут формироваться полезные привычки. Они не только облегчат жизнь малыша, но и дадут ему возможность в дальнейшем занять достойное положение в среде сверстников, полноценно общаться с окружающими, не стыдиться своих каких-либо негативных склонностей.

Что специалисты рекомендуют родителям, чтобы научить детей избавляться от вредных привычек?



Игры и упражнения

Основной деятельностью для дошкольников является игра, поэтому игровые действия помогают в ненавязчивой форме рассказать детям про вредные привычки, посмеяться над персонажами, у которых они есть, познакомить их с полезными навыками, порассуждать, как правильно повести себя в той или иной ситуации. Родители могут воспользоваться играми, которые предлагают специалисты, а могут и сами на их основе придумать интересные игровые задания и упражнения.

Игра «Две дорожки»

Цель такой игры - снять нервное напряжение, которое нередко испытывают малыши, вследствие чего и рождаются привычки. В этой игре взрослый предлагает малышу рассмотреть рисунок с красной (полезной) и серой (вредной) дорожками, расходящимися в разные стороны. Вдоль дорожек растут яблони. Взрослый называет определенное действие, а ребенок должен правильно развесить яблочки (вырезанные кружочки красного и серого цвета): красные - на дерево с полезными привычками, серые - на дерево с вредными привычками. Для поддержания интереса можно подобрать картинки с соответствующими манерами поведения:

«Полезные яблочки»

- Чистить зубы
- Часто умываться
- Мыться и купаться
- Не опаздывать в детский сад
- Убирать свои игрушки
- Аккуратно вешать свою одежду
- Делать физзарядку
- Вытирать рот салфеткой
- Правильно пользоваться вилок и ножом
- Здраваться и прощаться
- Благодарить взрослых и других детей
- Помогать носить сумки
- Пропускать старших и девочек вперед
- Уступать место старшим

«Вредные яблочки»

- Разбрасывать игрушки
- Постоянно смотреть телевизор
- Разговаривать во время еды
- Плеваться едой
- Грызть ногти
- Сосать пальцы
- Раскачиваться на стуле
- Дергать за одежду
- Быть непричесанным
- Брать без спроса чужое
- Разводить беспорядок
- Разбрасывать свою одежду
- Толкать малышей
- Грубить старшим

Игровое упражнение «Доскажи словечко»

В игре важно правильно обозначить и закрепить положительные действия. Взрослый начинает фразу, а ребенок продолжает:

- Чтобы грязь не собирать, ногти надо ... (подстригать).
- Даже маленькие хрюшки обожают чистить ... (ушки).
- Ноги, руки мыть не лень в душе губкой каждый ... (день).
- Для аккуратной прически носим мы всегда ... (расчески).

- Стать здоровым ты решил, значит, соблюдал ... (режим).
- Вечно грязный я хожу, с мылом щеткой не дружу. И меня не потому ли называют все ... (грязнуля).
- Я люблю покушать сытно, много, вкусно, аппетитно. Ем я все и без разбора, потому что я ... (обжора).
- Вещи всюду я бросаю и найти их не могу. Где штаны? А где рубашка? Я не знаю. Я - ... (неряха).
- Все мы любим умываться и опрятно одеваться. Солнце, воздух и вода - ... (наши лучшие друзья).
- Если хочешь быть здоровым, крепким, сильным и веселым, свои вредные привычки ты скорей сожги, как ... (спички).

Такое упражнение можно обогатить игрой с мячом: взрослый читает начало стиха и бросает мяч ребенку. Тот заканчивает фразу и возвращает мяч.

Стихи и загадки

Художественное слово занимает большое место в жизни ребенка. Всем хорошо известно, как маленькие детки любят, чтобы им читали книжки, легко запоминают веселые короткие стишки и загадки, помногу раз пересказывают любимые сказки. Взрослые могут воспользоваться детской особенностью, чтобы использовать стихи для детей о вреде дурных привычек, о том, как они мешают жить и вызывают насмешки со стороны окружающих.

Просто идеально, особенно старшим дошколятам, для этой цели подходят «Вредные советы» Г. Остера, в которых высмеивают каждую вредную привычку:

Нет приятнее заняться,
Чем в носу поковырять.
Всем ужасно интересно,
Что там спрятано внутри.
А кому смотреть противно,
Тот пускай и не глядит.
Мы же в нос к нему не лезем,
Пусть и он не пристаёт.

Если ты пришел к знакомым,
Не здоровайся ни с кем.
Слов: «пожалуйста», «спасибо»
Никому не говори.
Отвернись и на вопросы
Ни на чьи не отвечай.
И тогда никто не скажет
Про тебя, что ты болтун.

Или вместе с ребенком можно декламировать в любых ситуациях небольшие стишки и загадки:

Пятерня! Пятерня!
Выручаешь ты меня:
Если надо мне сморкаться
Я сморкаюсь пятернёй.
С ней не надо расставаться -
Пятерня всегда со мной!
- Но не лучше ли, дружок,
Если все-таки в платочек?
(С. Михалков)

Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. (Мыло)

Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. (Зубная щетка)

Тротуар совсем не нужен,
Расстегнувши воротник,
По канавам и по лужам
Я шагаю напрямик.

Лег в карман и караулит
Реву, плаксу и грязнулю.
Им утрет потоки слез,
Не забудет и про нос. (Носовой платок)

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.

Очень много здесь зубков
Для кудрей и хохолоков.
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. (Расческа)



Что надо знать взрослым

У родителей всегда должны быть в запасе воспитательные приемы, которые дадут возможность предотвратить вредные привычки и их социальные последствия. А если таковые уже появились, то немедленно нужно пустить в ход все способы, чтобы быстро избавиться свое чадо от нежелательных действий.

Психологи уверяют - в первую очередь, необходимо понять, на что указывает появившаяся привычка: может быть, у ребенка появилась потребность быть ближе к родителям, общаться с ними, или у него высокая тревожность, страх, нервозность, или малышу не хватает знаний о правилах поведения в обществе. Это, пожалуй, самое сложное -

разобраться! и самостоятельно определить главную причину появления привычки. На помощь всегда придет специалист, но все же вредная привычка - сигнал того, что имеется проблема не только у ребенка, но и в семье.



Специалисты предлагают родителям на фоне установленной причины наиболее доступные способы устранения:

Изменение поведения: появление нервозности, неожиданные капризы, неоправданный страх могут свидетельствовать о том, что ребенок испытывает дефицит внимания со стороны взрослых. Чтобы предотвратить появление нежелательного навыка (сосать пальцы, грызть ногти, накручивать волосы), родители должны проявить усиленную заботу и внимание. Даже грудничкам, чтобы предотвратить вредные привычки у детей, в целях профилактики необходимо уделять как можно больше внимания, общаться, играть, разговаривать, носить на руках,

разнообразить впечатления сменой игрушек, обстановки.

С детками постарше психологи предлагают:

- чаще играть в развивающие игры (настольные «Чудесный мешочек», «Пазлы», «Собери картинку»; спортивные «Летает - не летает», «Доскажи словечко», «Загадки - отгадки»);
- заниматься творчеством (рисованием, лепкой, конструированием), что помогает не только успокоить малыша, но и увидеть причину нервозности («Нарисуй, чего ты боишься больше всего», «Добрые - злые человечки», «Моя семья», «Любимый сказочный герой», «Страшная ситуация»);
- чаще организовывать целенаправленные прогулки на природе (собирать шишки, желуди, красивые листья для поделок);
- устраивать интересные экскурсии и поездки всей семьей.



Важно: добиваться, чтобы ручки и мысли ребенка были постоянно заняты. Кроме того, совместные увлекательные действия взрослых и детей помогут почувствовать защиту, любовь близких, снять страхи и нервное напряжение, устранить недостаток телесного контакта.

Повышение самооценки: у средних и старших дошколят вредные привычки, как психологические заменители, могут появиться на фоне неуверенности в своих силах, неудовлетворенности своим положением в среде сверстников. Родители **обязательно!** должны помочь ребенку повысить социальный статус, самоутвердиться в своих силах, улучшить самооценку.

Доступны для семейного воспитания такие приемы, как чтение художественных произведений, сказок, просмотр мультфильмов, рассматривание картинок, где герои ведут себя соответствующим образом. Например, хорошо подойдут произведения Н.Носова («Живая шляпа», «Мишкина каша», «На горке»), В.Осеевой («Три товарища», «Синие листья», «Плохо»).

Использование наказаний и поощрений: иногда родители или по незнанию, или заблуждаясь, используют кардинальное воздействие на ребенка. Например, могут мазать пальчики горчицей, лишать прогулки, сладостей, походов в цирк или театр, стыдят в присутствии посторонних, могут унижать, отказывать в ласках, использовать физические наказания. Психологи выступают категорически против таких методов воздействия, так как они только вредят, а не решают проблему. Да, наказание возможно, если взрослые замечают, что ребенок использует негативный навык как манипуляцию для достижения своих целей.



Например, мама не разрешает долго лежать в постели и побуждает к выполнению режима, а бабушка, чтобы не нервировать ребенка, делает ему послабление, разрешая поспать, полежать, посмотреть телевизор. Поняв это, ребенок начинает манипулировать, нарочно выполняя действие, которое огорчает взрослых: дергать головой, раскачиваться на стуле, грызть ногти, капризничать.

Важно: наказание предусматривает осуждение, насмешку, но не ребенка, а дурной привычки. Можно посмеяться над

сказочным персонажем или героем рассказа, у которых отсутствуют хорошие манеры поведения. Зато

малейшее достижение дошколенка, который стремится избавляться от дурных склонностей, должно быть обязательно отмечено взрослыми. В награду можно посетить детское кафе, чтобы малыш смог продемонстрировать хорошие манеры, или сходить в гости к друзьям, или организовать поездку на пикник с другими детками.



Единство семейных требований к ребенку: психологи обращают внимание родителей на то, что главное в воспитании - никаких разногласий. Все члены семьи должны быть едины в требованиях к ребенку. Например, капризы и плохие манеры должны быть замечены, осуждены всеми близкими. Для этого нужна предварительная договоренность между всеми взрослыми, окружающими ребенка.

Использование положительного примера: хорошо, если весь образ жизни семьи является примером для ребенка. Тогда

появление вредных привычек у детей будет ничтожно мало, так как дошкольник любит подражать тем людям, которые для него авторитетны. Однако, помимо близких, примером может стать любимый сказочный герой, персонаж мультфильма, друг по детскому саду, старший товарищ. Родителям полезно сделать акцент на положительных манерах поведения, предложить ребенку подражать тем людям, которых он любит.

Полезные советы родителям!

1. Сделайте так, чтобы жизнь вашего ребенка была насыщенной событиями: интересный семейный досуг, чтение книг, совместное просматривание мультфильмов, посещение кружков и секций по интересам, активное общение со сверстниками. Тогда не останется время на формирование дурных навыков.
2. Будьте в курсе всех событий, в которых оказывается ваш ребенок: с кем дружит, что любит, о чем мечтает, что его тревожит, с кем поссорился. Ваше дитя почувствует, что родители его защищают, заботятся, волнуются о нем, и тогда не нужны будут защитные действия в виде привычек.
3. Старайтесь знакомить детей с новыми играми, развлечениями, покажите, как можно разнообразить известные игры. Это увлечет детей и заставит забыть о дурных привычках.
4. Посоветуйте ребенку, как правильно взаимодействовать со сверстниками, научите правилам общения: можно пригласить друзей вашего ребенка в гости, пойти с ними в театр, организовать развлечения. Это поможет закрепить положение ребенка в среде сверстников, обратить внимание на манеры поведения других детей.
5. Научите своего малыша всем необходимым правилам поведения в обществе, возможно, ему не хватает знаний. Хорошие манеры, закрепленные в поведении детей, являются сдерживающим механизмом в проявлении дурных наклонностей.
6. Постарайтесь овладеть приемами снятия напряженности и тревожности у вашего ребенка: массажем, успокаивающими упражнениями, музыкой.
7. Сделайте образом жизни всей семьи режим, правильное чередование занятий и отдыха, занятия спортом, подвижными играми. Такие действия научат детей правильно организовать свой день, тогда не останется время на скуку, лень, негативные занятия.
8. Постарайтесь приобщить детей к хобби, которым занимаетесь сами. Помогите малышу находить удовольствие от творческих занятий, чтения книг, прогулок, чтобы это не было нужно делать через вредную привычку.
9. Если вы обнаружили у ребенка склонность к вредной привычке, не оставляйте его без внимания и привлечите к этому всех домочадцев.



Какие «НЕ» исключить из воспитания

- ...наказывайте ребенка за дурную привычку;
- ...стыдите в присутствии других людей за неправильные действия малыша;
- ...запрещайте ребенку выражать свой гнев (научите его делать это правильно);
- ...акцентируйте внимание дошкольника на его слабостях, лучше переключите внимание на позитивные занятия;
- ...отбирайте сразу предметы, даже если они вызывают вредные привычки у детей (сосание, грызение), найдите позитивные заменители (игрушки для мелкой моторики).