

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовск детский сад №17 «Ладушки»**

**Консультация для родителей (законных представителей)
«Как избавить ребенка от вредной привычки»**

**Подготовил: педагог-психолог
Охременко А.А.**

Г. Нижневартовск

«Как избавить ребенка от вредной привычки»

К детским вредным привычкам относятся: ковыряние в носу, грызение ногтей, сосание пальца (в том числе и перед засыпанием), верхняя или нижняя губы, кусание губ, наматывание или накручивание волос на палец (иногда и с последующим их выдергиванием), подергивание края уха, бровей ресниц и т.д. Они нередко остаются «на память» на всю жизнь, и не мало взрослых продолжают как в детстве, грызть ногти, покусывать губу, тереть сережки в ушах и т.д.

«Вредная привычка – это когда ваша трехлетняя Сонечка сосет палец или краешек одеяла. Когда ее друг Васенька грызет ногти, машинально подолгу тербит ушко, а их общая знакомая Катя из соседнего двора кусает волосы.

Такие привычки даны ребятишкам отнюдь не свыше. Но вот «замена счастью» они превосходная. А все потому, что, по мнению психологов, подобные «странности» восполняют маленькому человечку недостаток положительных эмоций. За неимением лучшего радость жизни ребенок начинает черпать, так сказать из подручного материала» (О.В. Годлевская)

Удовольствие как рефлекс

Самая распространенная среди привычек-«врединок» - сосание пальца. С ней сталкиваются чуть ли не в каждой семье. Но, строго говоря, назвать ее привычкой трудно. Скорее, это первый в жизни ребенка навык, рефлекс, который дала ему сама природа и которой, как ни странно, должен иметь применение. Все дело в способе. Радость от сосания ребенок получает с самого рождения, когда мать прикладывает его к груди, дает соску-бутылку или пустышку. Поскольку эта процедура ассоциируется у крохи с комфортом и безопасностью, малыш посредством сосания и голод утоляет, и успокаивается. На руках у мамы он вообще вряд ли испытывает другие эмоции. И если в раннем возрасте ребенок не удовлетворил свою потребность в сосании, впоследствии она может «выплыть» как привычка, например в виде пресловутого сосания пальца: при любом дискомфорте, малейшем чувстве тревоги, даже в школе ребенок тянет палец в рот, грызет ручку или карандаш. А позже это будет сигарета, бутылка пива. Существует мнение, что тяга к табаку и алкоголю возникает в том числе от нереализованного сосательного рефлекса и привычки «засасывать нервозность» и напряженность. Частые «перекуры» во время стрессовых ситуаций вполне наглядно подтверждают верность данного предположения.

Так что пока малыш не вырос, позволяйте ему сосать грудь или соску-пустышку. Однако и в этом необходимо быть разумным. Если при малейшем писке кормить ребенка молоком, это выльется по меньшей мере в перекармливание, привычку «заедать» любое беспокойство. Поэтому было бы неплохо научиться отличать «голодный» детский плач от «одинокого», «температурного», «мокрого» и т.д. «Гастрономическая» тяга к одеялу, простыням, волосам, краям кофточки, кусание губ – все это того же «поля ягодки». Попытка ослабить накопившееся напряжение или беспокойство может трансформироваться в другие вредные привычки: откусывание и сдирание ногтей, дергание за ушко, носик, брови, реснички и т.д. В любом случае это симптомы, свидетельствующие об одном: ребенок нервничает.

И это не недостаток воспитания, а сигнал, на который надо адекватно отреагировать – понять причину проблемы, а после выбрать оптимальное ее решение.

Беспорядки в детском мире

Мир ребенка еще достаточно мал, особенно пока он не пошел в школу. Семья, друзья, группа в детском саду – пожалуй, и все окружение. События в этом мире становятся поводом для радости или беспокойств дошкольника. Значит, чтобы понять, почему ребенок нервничает, надо выяснить какие впечатления он получает из своей «малышевой вселенной».

Начните с себя, с семьи. Именно проблема «отцов и детей», а также лицемерие домашних неурядиц чаще всего расстраивают ребенка. Поэтому, чтобы отучить его сосать палец или грызть ногти, прежде всего, восстановите спокойствие в семье.

Неожиданное решение? Однако – единственное правильное. Если у родных и близких все в порядке, займитесь «детсадовским» направлением. Спросите у воспитательницы нет ли у вашего ребенка проблем с ребятами?

«Голубой экран» тоже не успокаивает нервную систему малыша, скорее, «тормозит» неокрепшую психику ребенка. Просмотр телевизора должен занимать 15-30 минут в день.

Беспокоить малыша может и ваше невнимание к нему или слишком сильная опека. Недостаток ласки компенсировать довольно легко. Постарайтесь чаще обнимать своего ребенка, целуйте его, гладьте по спинке, плечикам, ручкам, по голове. Не бойтесь избаловать этим ребенка и не стесняйтесь произнести слова: «Митенька, я так тебя люблю, я так рад(а), что ты мой ребенок!» Это довольно просто – попробуйте сделать это один, два, три раза специально. Очень скоро ласка и нежность станут абсолютно естественным выражением чувств. Чаще разговаривайте с ребенком, играйте в его игры.

В тоже время слишком опекать ребенка тоже не стоит. Как и перегружать его умственными занятиями (языки, музыка, математика), до которых малыш просто еще не дорос. Они вызывают сильное нервное напряжение, ослабить которое ребенок может лишь вышеупомянутым «нетрадиционным» способом.

Палец в рот не клади

Если причина выявлена, можно заняться искоренением привычки. Не надо по совету бабушек мазать пальчик ребенка перцем или горчицей, и тем более бить по рукам. Сосать палец или кусать губы он, может быть, и перестанет, а вот проблема останется и непременно выльется в другую вредную привычку.

Именно поэтому так важно начать с избавления ребенка от раздражающих моментов. Увидев, что он грызет ногти или дергает себя за ушко, надо спокойно, без одергиваний и резких движений отвести его пальчик ото рта, лица, забрать тряпочку, которую он сосет. Если малыш опять повторяет жест, повторите и вы свое действие – все также, с невозмутимым спокойствием. Если ребенок проявляет настойчивость, переключите его внимание: отвлеките лаской, щекотанием, игрой, даже банальным вопросом «Смотри, это что?» - и опять отведите его ручку.

Не задабривайте своего ребенка подарками, конфетами, потаканием его желаниям. И не реагируйте на его поведение агрессивно, с криками и рукоприкладством. Так привычка-«вредина» у него только закрепится. Более того, подобный подход дает сыну или дочке возможность манипулировать родителями. В дошкольные годы малыш изучает мир, в том числе отношение взрослых к своим действиям, определяя, хорошо он поступает или нет. Истерику и негативную реакцию, если ребенок делает это нарочно, не надо замечать. Не говорите ему: «А ну прекрати кричать, немедленно замолчи!» Не подходит также и противоположный вариант: «Не плачь, деточка, на пряничек». В этом случае ребенок зафиксирует: чтобы взрослые сделали мне приятно, надо сделать им неприятно, например, начать грызть ногти. Позднее это может вылиться в полное непослушание, необоснованную жестокость, хулиганство, воровство и т.д.

Привычно, но неэстетично

Если ребенок прилюдно ковыряет в носу, чавкает и, зевая, не закрывает рот рукой – не спешите обвинять в недосмотре воспитателя или сомневаться в собственных педагогических способностях. Дети во всем копируют родителей. Обратите внимание на себя и другие «образцы для подражания», которые регулярно попадают в поле зрения ребенка. Не следует думать, будто дома «все свои», так что церемониться незачем. Ребенок обязательно вынесет дурные манеры за порог на всеобщее обозрение.

Чтобы отучить малыша от неприличного занятия, тихо, неслышно для окружающих и очень мягко скажите: «Чавкать (разговаривать с набитым ртом, брать руками котлету, ковырять в носу) некультурно, некрасиво, это может быть неприятно людям, которые тебя любят или просто находятся рядом». Не говорите ребенку, что он «ведет себя свинья» или что-нибудь в этом роде. Так вы лишь выставите себя перед ним в еще более неприглядном виде и угнетающе подействуете на его самооценку. Даже если малыш с ног до головы измазался мороженым, не стоит ругать его, стыдить перед окружающими взрослыми, детьми. Лучше помогите ему справиться с пятнами, приговаривая: «Это некрасиво, правда? Ну ничего, в следующий раз ты обязательно возьмешь платочек, ты ведь очень аккуратный». У ребенка сразу повысится самооценка и проснется ответственность. А это – один из шагов на долгой и нелегкой дороге воспитания подрастающего поколения. Относясь к мнению и желаниям маленького человечка с большим вниманием, чаще говоря ему ласковые слова и признаваясь в своей любви к нему, вы, несомненно, поможете ребенку избавиться от мрачных мыслей, и от скверных привычек.

Когда виноват недуг

Нередко вредные привычки появляются у детей из-за нарушений в работе ЦНС. Они, как правило, определяются в роддоме или во время осмотров у невропатолога еще на первом году жизни малыша. Избавиться от подобных недугов иногда помогает лишь серьезное лечение.

Однако данный совет не означает, что лишь нервный недуг приводит к возникновению вредных привычек. На их появление у детей с нарушением ЦНС влияет и напряженная обстановка в семье. Общаться с таким малышом нужно спокойно, не повышать голос, не делать рядом с ребенком резких движений. Постарайтесь оградить его от телевизионных потрясений. Обстановка в доме должна быть расслабляющей, а при выборе мебели избегайте как мрачных, так и чересчур ярких красок. Подойдут обои мягких, светлых пастельных тонов – зеленые, бежевые, песочные, горчичные и т.д.

Если вы замечаете, что ребенок срывает злость, причиняя себе боль (рвет волосы, грызет ногти), или ведет себя агрессивно по отношению к другим детям, или испытывает ночные страхи (вскрикивает во сне, плохо спит, не может заснуть, снова мочится в постель), то в таких случаях спросите себя: хватает ли ребенку внимания в семье, ощущает ли он себя защищенным, уверен ли в своих силах?

Чутким отношением, совместными занятиями и играми можно добиться постепенного отвыкания ребенка от вредной привычки.

С перечисленными и другими вредными привычками можно успешно бороться, уделяя ребенку больше внимания, проявляя нежность и одновременно развивая самостоятельность малыша так, чтобы он ощутил веру в свои силы. Если ребенок не может расстаться с вредной привычкой, например, продолжает сосать палец, обратите внимание на то, как вы общаетесь с ребенком, какое положение он занимает в семье. Важно также находиться в постоянном контакте с воспитателями, учителями детского учреждения, чтобы быть в курсе того, как малыш ведет себя в группе.

Подготовил: педагог-психолог Охременко А.А.