

Вредные привычки детей.

Как показывает жизненная практика, любой человек не без греха и подвержен определенным слабостям. Вредные привычки закладываются в раннем детстве и становятся со временем устоявшимися рефлексами, которые могут выглядеть по-разному.



Визуальные вредные привычки ребенка

К наиболее неприятным отклонениям в поведении подрастающего поколения стоит отнести следующие манипуляции:

- ✓ **Ковыряние в носу.** Подобная отталкивающая манера вести себя на людях довольно часто распространена среди детей.
- ✓ **Обгрызание ногтей.** Во-первых, подобное занятие существенно портит кутикулу и создает опасность проникновения в организм инфекции. Во-вторых, вряд ли кому-то понравится наблюдать за человеком при этом действии.
- ✓ **Сутулость.** Дети обычно горбятся по разным причинам. Такая устоявшаяся привычка может быть как признаком сколиоза, так и нежеланием лишней раз расправить свои плечи.
- ✓ **Повышенная жестикуляция.** Излишне импульсивные дети любят размахивать руками во время разговора. Именно так они показывают свой темперамент, что не всегда выглядит эстетично.
- ✓ **Обкусывание губ.** Некоторые маленькие особы при стрессе могут зажать зубами данный орган до крови. В дальнейшем при малейшем волнении ребенок начинает кусать губы постоянно.
- ✓ **Перебирание волос.** Таким образом, ребенок успокаивается, превращая привычное занятие во вредную привычку. Волосы при этом секутся, что проблематично особенно для девочек.
- ✓ **Дергание мочки уха.** Основные жесты лжеца включают в себя озвученную позицию, а также тербление шеи. Следовательно, от данной вредной привычки следует избавляться, чтобы не прослыть неискренней особой и даже вралем.
- ✓ **Шарканье ногами.** Обычно этим страдают люди в довольно пожилом возрасте. Однако и детям свойственна подобная вредная привычка, которая выглядит нелепо.
- ✓ **Чавканье.** При этом ребенок также хлюпает, когда пьет, что смотрится довольно неэстетично.

Во время приема пищи дети с такими наклонностями вызывают раздражение у окружающих.

Терпение и только терпение понадобится при вопросе, как бороться с вредными привычками детей. Если взрослые на подобное поведение ответят агрессией, то они только усугубят возникшую проблему.

Поведенческие вредные привычки у детей

Визуальные признаки дурного воспитания иногда выглядят невинно на фоне реальных проявлений детского неадекватного поведения. Вредные привычки при этом можно обозначить следующим образом:

- ✓ **Склонность к дракам.** Отстоять в честном бою любимую игрушку не является какой-либо патологией. Если же подобное поведение становится нормой, то родителям стоит задуматься над возникшей проблемой.
- ✓ **Фантазерство.** Юный Мюнхгаузен обычно не является опасной для социума личностью. Однако все хорошо в меру, потому что иногда ребенок может лгать во вред своим близким. В Швеции стал сенсацией случай, когда подросток с богатой фантазией подал в суд на своих родителей за жестокое избиение, которого не было.
- ✓ **Слова-паразиты.** В данной ситуации иногда заходит речь даже о ненормативной лексике. Подобное асоциальное поведение может наблюдаться как у ребенка из неблагополучной семьи, так и у малыша или подростка из элитного общества.
- ✓ **Провокаторство.** Очень часто дети четко видят намечающийся конфликт между родителями. В этом случае в ход может пойти манипулирование враждующими сторонами. При стабильности



таких разногласий юный провокатор в будущем станет специалистом по воздействию на психику человека в своих корыстных целях.

✓ **Присвоение чужих вещей.** При этом дети не считают себя воришками, а твердо уверены в своей правоте. Подобная привычка однозначно является асоциальным проявлением поведения маленькой личности, которую не контролируют родители.

Способы борьбы с вредными привычками у ребенка

При любой проблеме можно найти выход из возникшей ситуации. Родителям следует вести себя следующим образом, чтобы их чадо избавилось от какой-либо вредной привычки:

- **Повышение самооценки ребенка.** Если ты не любишь себя, то требовать уважения со стороны социума бессмысленно. Прежде всего малышу стоит внушить концепцию его самодостаточности. Профилактика вредных привычек у детей подразумевает их уничтожение на начальной стадии формирования патологии. Нельзя растить в семье эгоиста, но при этом очень опасно воспитывать у своего потомства заниженную самооценку при склонности к вредным привычкам.
- **Справедливое наказание.** Молча наблюдать за пагубными пристрастиями своего ребенка ни в коем случае нельзя. Однако жестокость в воспитательном процессе приведет к усугублению проблемной ситуации.
- **Полная нагрузка.** Дурная голова ногам покоя не дает. Подобное мудрое высказывание подходит в том случае, когда у ребенка появилась плохая привычка. Следует занять свое чадо по максимуму, чтобы у него не осталось времени на глупые мысли.
- **Расслабляющий массаж.** Если ребенок сосет палец, разговаривает во сне или страдает лунатизмом (сомнамбулизмом), то эти вредные привычки реально устранить при помощи озвученного метода. Вечером (после расслабляющей ванны с ромашкой или лавандой) ему необходимо размять мышцы спины и плечи. Движения взрослого при этом должны быть мягкими, потому что при применении силы можно травмировать своего ребенка.
- **Развивающие игры для моторики.** Среди способов устранения вредных привычек у детей довольно популярно использование этого метода. Ребенок отучится грызть ногти и сосать палец, если показать ему определенное упражнение. В холщовые мешочки необходимо поместить фасоль, горох, гречку и пшено. Если ребенок уже достиг сознательного возраста, то можно предложить ему угадывать состав, который он щупает пальцами через ткань.
- **Единство в воспитании.** Папа и мама во избежание возникновения двойных стандартов должны требовать от своего чада одно и то же. Вредные привычки асоциального характера часто возникают у тех детей, которые научились манипулировать сознанием родителей. Маленького драчуна или воришку должны отчитать и папа, и мама, чтобы он понял неправильность своего поведения. Игра в плохого и хорошего полицейского в данном случае только усугубит возникшую проблему.
- **Отказ от кардинальных мер воздействия.** Ни в коем случае нельзя по совету «мудрых» в плане воспитания особ мазать пальцы ребенка горькими средствами, если он их сосет или грызет ногти. Во-первых, это может негативно сказаться на состоянии детского желудка. Во-вторых, как показывает практика, подобный метод редко срабатывает.
- **Полезная ассоциация.** Не только при помощи личного примера реально бороться с вредными привычками у ребенка. Если у него есть какой-либо кумир (артист, герой анимации, персонаж из компьютерных игр), то следует донести до своего чада информацию, что идол не одобряет имеющиеся у его фанатов вредные привычки.
- **Смешной пример.** В данном случае психологи рекомендуют ознакомить ребенка с поучительными «Вредными советами» Григория Остера. Во время совместного чтения веселых и саркастичных стихотворений необходимо объяснять своему сыну или дочери нормы морали и культуры поведения в обществе.
- **Акцент на достоинствах ребенка.** При наличии вредной привычки у своего чада следует корректно на нее указывать, делая при этом упор на положительные стороны характера сына или дочки. Пусть они грызут ногти, зато в плане декламирования стихов им нет равных. Главное при этом придерживаться золотой середины, чтобы не воспитать зазнаек и вообразал.
- **Поощрение ребенка.** Даже небольшая победа маленькой личности над своими слабостями должна быть вознаграждена. Можно предложить ей пойти на любимый кинофильм или посетить детское кафе. Ни в коем случае нельзя откупаться при этом деньгами, потому что это сформирует в ее сознании инстинкт потребительства.
- **Консультация у психолога.** При серьезной проблеме у ребенка без помощи специалиста не обойтись.

Подготовила педагог-психолог Малинина И.И.