

Консультация для родителей.

«Как избавить ребенка от вредной привычки?»

К детским вредным привычкам относятся: ковыряние в носу, грызение ногтей, сосание пальца (в том числе и перед засыпанием), верхней и нижней губы, кусание губ, наматывание волос на палец, подергивание края уха, бровей и т.д. Эти привычки, часто, остаются «на память» на всю жизнь.

Такие привычки даны детям отнюдь не свыше, но вот «замена счастью» они превосходная. Все потому, что по мнению психологов, подобные «странности» восполняют маленькому человеку недостаток положительных эмоций. За неимением лучшего радость жизни ребенок начинает черпать, так сказать, из подручного материала.

Самая распространенная привычка – 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 который, как ни странно, должен иметь применение. Радость от сосания ребенок получает с самого рождения, когда мама прикладывает его к груди, дает соску-бутылку или пустышку. Поскольку эта процедура ассоциируется у крохи с комфортом и безопасностью, малыш посредством сосания утоляет голод и успокаивается. И если в раннем возрасте ребенок не удовлетворил свою потребность в сосании, впоследствии она может «выплыть» как привычка сосания пальца: при любом дискомфорте, малейшем чувстве тревоги. Даже в школе ребенок тянет палец в рот, или грызет ручку, карандаш.

Кстати, «гастрономическая» тяга к одеялу, простыням, волосам, краям кофточки и 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 ухо, нос, брови и т.д. В любом случае это симптомы, свидетельствующие об одном: ребенок в напряжении, он нервничает. И это не недостаток воспитания, а сигнал, на который надо адекватно отреагировать – понять причину проблемы, а после выбрать оптимально ее решение.

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

Телевизор и все современные гаджеты тоже не успокаивают нервную систему малыша. Не важно, что там показывают новости или мультфильмы, детскую передачу или хороший фильм – все это одинаково «тормошит» неокрепшую психику ребенка.

Беспокоить малыша может и ваше невнимание к нему или наоборот, сильная опека. Недостаток ласки компенсировать довольно легко. Постарайтесь чаще обнимать своего ребенка, целуйте его, гладьте: по спинке, плечикам, ручкам, по голове. Не бойтесь избаловать детей и не стесняйтесь произнести слова: «Митенька (Машенька), я так тебя люблю, я так рад(а), что ты мой ребенок!». Это довольно просто – попробуйте сделать это один, два раза специально. Очень скоро ласка и

нежность станут абсолютно естественным выражением ваших чувств. Чаще разговаривайте с ребенком, играйте в его игры.

В то же 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 способом.

Если причина выявлена, можно заняться искоренением привычки. Не нужно по чужим советам мазать пальчик 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 пальчик ото рта, лица, забрать тряпочку, которую он сосет. Если малыш опять повторяет жест, повторите и вы свое действие – все так же, с невозмутимым спокойствием. Если ребенок проявляет настойчивость, переключите его внимание: отвлеките лаской, игрой и пр.

Не задабривайте своего ребенка подарками, конфетами, потаканием его желаниям. И не реагируйте на его поведение агрессивно, с криками и рукоприкладством. Так привычка 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.

С перечисленными и другими вредными привычками у детей младшего возраста 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, обратите внимание на то, как вы общаетесь с ребенком, какое положение он занимает в семье. Важно также находиться в постоянном контакте с воспитателями детского учреждения, чтобы быть в курсе того, как малыш ведет себя в группе, как общается со сверстниками.