



## Консультация для родителей

### «Как избавить ребенка от вредной привычки?»



«Как избавить ребенка от вредной привычки» — один из самых частых вопросов, с которыми обращаются к психологу родители. Что же представляют собой вредные привычки и какова природа их происхождения?

Многие мамы и папы даже не догадываются, что сами становятся причиной их появления у собственного ребенка. Преодолеть проблему — вполне по силе, взрослым, если они прислушаются к рекомендациям.

У многих детей есть вредные привычки, например, грызть ногти и сосать палец. Если вы хотите избавиться от них, то сначала необходимо понять, почему ваш ребенок так себя ведет. Часто детские вредные привычки являются лишь стратегией выживания.

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, рвать 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.

Среди детских вредных привычек чаще всего встречаются:

1. Сосание пальцев, или кулачков;
2. Грызть ногти или кутикулу;
3. Теревить и рвать на себе волосы;
4. Ковыряться в носу;
5. Кусать губы или внутренности щек;
6. Жевать предметы, например, карандаши, края одежды;
7. Скрежетать зубами.

Откуда берутся вредные привычки у детей?

Вредная привычка может выступать в роли утешения для малыша в ситуации стресса или беспокойства. Сосание пальца является хорошим этому примером. Такое поведение может говорить об излишней тревожности ребенка.

Но тревога не всегда является причиной вредных привычек детей. Иногда нежелательная привычка вызвана скукой. То есть, такое поведение может быть источником развлечения для ребенка. Например, в одном исследовании ученые обнаружили, что привычка грызть ногти проявлялась гораздо чаще, когда дети смотрели телевизор и кусали ногти от ничего не делать, чем когда они чувствовали тревогу.

Иногда привычки появляются по определенному поводу, но продолжают проявляться в повседневной жизни. Например, маленькие дети с простудой часто теревят свой носик, чтобы очистить его, но после выздоровления продолжают в нем ковыряться даже после того, как научились сморкаться.

Родители – образцы для подражания у детей. Исследования показали, что дети повторяют вредные привычки за родителями. Если вы видите, что у малыша появилась новая детская вредная привычка, то, спросите себя, не Вы ли стали причиной ее появления.

Примечание: есть определенное поведение у маленьких деток, которое не является привычкой. Например покачивание головой или телом, которое чаще всего связано с желанием малыша получить комфорт и обычно исчезают в возрасте 18 месяцев.

Важная информация: Будьте в курсе поведения у детей, которое выглядит как привычка, но может иметь медицинскую причину. Например, действия, которые появляются внезапно - такие, как потягивание или удары по уху в сочетании с раздражительностью, может указывать на инфекцию уха или образовании серной пробки.

Следует отличать нервные тики от привычки. Тики – мышечные спазмы, которые вызывают резкие движения, не поддающиеся контролю ребенка. Например, повторяющееся хлопанье ресницами, подергивание руки и т.д. Тики могут быть вызваны проблемами со здоровьем, синдром Туретта, или стрессом. Если вы предполагаете, что у Вашего ребенка тики, то лучше обратиться за помощью к врачу.

Самая распространенная среди привычек — «вредина» — 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. 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 утоняет, 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

Так что пока малыш не вырос, позволяйте ему сосать грудь или соску-пустышку. Однако и в этом необходимо быть разумными. 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 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.

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. 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.

«Голубой экран» тоже не успокаивает нервную систему малыша. Не важно, что там показывают: новости или мультфильмы, детскую передачу или взрослый фильм, — все это одинаково «тормозит» неокрепшую психику ребенка. Просмотр телевизора должен занимать не более 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 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, три 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 занятиями до которых малыш просто еще не дорос. Они вызывают сильное нервное напряжение, ослабить которое ребенок может лишь вышеупомянутым «нетрадиционным» способом.

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 так же, с невозмутимым спокойствием. Если ребенок проявляет настойчивость, переключите его внимание: отвлечите 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. 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

Лучше обратить 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. Лучше помогите ему справиться 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 и от мрачных мыслей, и от скверных привычек.

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?

С перечисленными и другими вредными привычками у детей раннего возраста можно успешно бороться, уделяя сыну или дочке 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.

#### 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.

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.

Замотивируйте ребенка. Важно, чтобы малыш был сам заинтересован в прекращении нежелательного поведения. Например, маленькой девочке можно показать красивый

маникюр мамы и предложить сделать ей такой же, если она перестанет грызть ногти. Детский маникюр можно сделать в специализированном для этого салоне.

Если вредных привычек у ребенка много, то сделайте упор только на самой небезопасной из них. Не требуйте от малыша слишком многого.

#### Когда необходима помощь специалиста?

Для детей старше трех лет сосание пальца может стать проблемой для развития зубов. Если ваш ребенок достиг этого возраста, но так и не справился с этой вредной привычкой, то поговорите с вашим педиатром об использовании специальных средств, таких как пластырь или специальная краска для пальчиков с неприятным вкусом. Еще один вариант – барьер для полости рта. Это устройство делает неудобным процесс сосания пальцев для детей.

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.

**Чего делать точно нельзя:** кричать, наказывать и запугивать страшными последствиями. Что же до объяснений, стоит попробовать, но эффект от таких бесед будет нестойким. Как отучить ребенка от вредных привычек и не обидеть его? Только заинтересовав малыша. Чем? Конечно, игрой!

### ПРОБЛЕМА: грызет ногти, сосет палец

#### Отучающие игры:

##### «Сбей микроба - заработай приз».

Бороться с особенностями своего поведения дошколенок не будет никогда. А вот с вредными монстрами - с большим удовольствием! Сделайте забавный яркий плакат — своеобразную карту сражений вашего героя. Например, за один день, проведенный без обкусанных ногтей, ребенок может закрасить черной краской пару страшных монстров-микробов. Если вы живете на даче, плакаты можно прикрепить к дереву и смывать «ужастиков» водяным пистолетом. Можно пририсовывать золотые медали — за каждый день, в который ни один из пальцев не пострадал. Чтобы "битва" не наскучила, договоритесь с малышом, какое количество виртуальных медалей он сможет обменять на реальный приз, например новую игрушку или поход в парк развлечений.

##### «Подружись с пальчиком».

Ведь друзей не грызут! Придумайте каждому пальчику имя, характер, любимые занятия. Постройте для «братцев» домик, «выдайте» каждому по машинке. Для того из них, кто чаще всего оказывается во рту, стоит сшить яркую панамку и юбочку (рубашку). Для детей постарше можно обыграть сюжет сказки про Мальчика-с-пальчик или гномиков. Для малышей подойдут любые пальчиковые потешки.

##### «День красивых рук».

Поиграйте в салон красоты, а еще лучше — сходите в настоящий салон. Пусть малышу сделают маникюр (девочкам можно покрыть ногти детским лаком). Ребенку будет жалко портить такую красоту.

##### «Обмани привычку».

«Понаблюдайте, в какой ситуации ребенок чаще всего сует руки в рот. Может быть, это происходит на пике переживаний за судьбу героя мультика? В такие моменты быстро подсовываем отпрыску нечто, что можно безопасно мять, крутить, катать (кубик Рубика, небольшой яркий мячик и т. п.). Руки будут заняты, и привычка постепенно вытеснится. Таким образом, вы узнаете, как отучить ребенка от вредных привычек.

## ПРОБЛЕМА: разбрасывает игрушки

### Отучающие игры:

#### «Полезное разбрасывание».

«Не пытайтесь заставить ребенка убирать за собой. Лучше поставьте для мишек, мячиков и других небьющихся игрушек яркие разноцветные коробки (корзины). Каждый вечер вместе убирайте детскую, устраивая семейное состязание в метком забрасывании игрушек. Тот, у кого на место "спланирует" больше всего предметов, награждается званием меткого стрелка и маленьким призом.

#### «Ночной дозор».

Маленькие обожают сортировать все на свете по цвету, размеру и т.п. Нарисуйте вместе яркие таблички - напоминки и наклейте их на коробки и ящики с малышowymi игрушками. Табличку с машинкой — на игрушечный гараж, портрет любимого зайца — на корзинку. Вечером вручите коробку «для заблудившихся» и попросите «арестовать» всех зверушек, которые в такой поздний час не на своем месте. Задание будет выполнено с восторгом!

#### «Аккуратные» сказки.

Игры из серии «два в одном»: позволяют совместить уборку и вечернюю сказку. Ужасно скучно наводить порядок в конце дня, когда игры закончились и пора ложиться в постель. Зато, как интересно послушать, и вместе с мамой разыграть историю о трех смелых куклах, отправившихся прогуляться до Большой Шкафа; о машинках, устроивших скоростное ралли до «гаража» - коробки; и о разноцветных деталях конструктора, поспоривших, кто из них быстрее сложится в самую высокую башню... Спустя некоторое время уборка станет для малыша привычным ритуалом, который захочется повторять каждый вечер.

#### «Игрушки обиделись».

Не стоит угрожать: «Сейчас выброшу твой конструктор!»

«В ответ у ребенка выработается отвращение к уборке или он привыкнет пропускать ваши замечания мимо ушей. Маленький человек должен знать о негативных последствиях своих поступков. Когда сын или дочь со слезами требует найти куклу или солдатика, "погребенного" под грудой не разобранных игрушек, спокойно объясните, что искомая кукла обиделась и ушла. На день-два. Обычно этого времени достаточно, чтобы ребенок привел свои сокровища в порядок и кукла "вернулась".

