



Родительский университет

**Как отучить ребенка
от
Вредных привычек**

Часть первая



Привычка – это повторяющееся действие, часто неосознанно, имеющее свою причину и выполняющее определенную роль. Это своего рода ритуал, который ребенок выполняет всякий раз при возникновении определенных обстоятельств.

Детские привычки закладываются еще в утробе матери. Начиная сосать пальчик в материнском лоне, ребенок в дальнейшем часто прибегает к такому способу. И нет ничего дурного в этом до определенного периода.

Среди таких привычек:

- нарочитая сутулость;
- шарканье ногами при ходьбе;
- ерзанье на стуле;
- кусаться;
- чрезмерна жестикуляция;
- привычка хватать собеседника за рукав или за пуговицу;
- ковыряние в носу;
- употребление слов-паразитов;
- привычка поминутно отплевываться и другие.



А вот в основе любой именно вредной привычки лежит недостаток родительского внимания. При этом потребность в ласке и тесном физическом контакте может быть у детей разной. Ребенок, растущий в гармоничной семье, получающий материнскую любовь и ласку, родительское понимание и поддержку, значительно в меньшей мере подвержен риску развития патологических привычек. Многие из привычек возникают у детей, которых с раннего детства воспитывали строго, жестко, чрезмерно требовательно. Часто причиной становится перенесенный ребенком стресс, смена обстановки, вынужденное отлучение от матери. Даже нереализованная потребность в грудном вскармливании позже дает о себе знать.



Многие из «нехороших» привычек можно предотвратить, уделяя достаточное внимание воспитанию ребенка, прививая ему культуру общения с другими детьми и хорошие манеры поведения. Но существуют привычки (называемые патологическими), возникающие не зависимо от того, как воспитан ребенок: сосание пальца, губы, края одежды или постельного белья; верчение; покусывание или сосание щек; привычка теревить волосы или мочку уха; кусание или грызение ногтей (онихофагия); онанизм (мастурбация); болезненное стремление выдергивать или выщипывать волосы (трихотилломания); ритмическое раскачивание головой и туловищем (яктация) и много других.



Прибегая к подобной привычке, ребенок пытается уменьшить возникающие у него отрицательные эмоции: неудовлетворенность, противоречивые чувства к близким людям, страх, неуверенность, тревогу, беспокойство, стыд. Мама непременно должна участвовать в снятии эмоционального напряжения у маленького ребенка. Но если в такой момент малыш остается предоставлен сам себе, он ищет отраду в окружающих его предметах и доступных этому возрасту действиях.

В какой-то сложной для себя ситуации (испытывая страх, стресс, тревожность или беспокойство) ребенок может привязаться к определенной вещи, чтобы находить в ней защиту и утешение.





Рекомендации по предотвращению возникновения вредных привычек

- Чтобы предотвратить возникновение патологических привычек, возьмите во внимание следующие рекомендации:
- Постарайтесь как можно дольше сохранить грудное вскармливание.
- Не отбирайте у младенца соску, если таким способом он компенсирует отсутствие маминой груди.
- Не бойтесь укачивать малыша, если он по-другому не может уснуть.
- Не оставляйте детей подолгу одних в постели, если им не спиться.
- Старайтесь находиться с ребенком всякий раз, когда у него возникает в этом потребность.
- Не перекладывайте своих обязанностей по уходу за малышом на других членов семьи.



- Не стыдите ребенка за неудачу в каком-то деле. И не подгоняйте его ни в чем.
- Старайтесь избегать непомерных нагрузок на ребенка: и физических, и особенно умственных.
- Не позволяйте ребенку подолгу засиживаться на горшке/унитазе.
- Не допускайте запоров – они нередко способствуют появлению онанизма; проверяйте ребенка на наличие гельминтов; тщательно следите за гигиеной промежности и ножек во избежание зуда.
- Не будьте с детьми слишком строгими и авторитарными.
- Старайтесь избегать всяческих конфликтов в семье.
- Занятие музыкой, танцами или спортом так же дают хороший профилактический результат.



Автор презентации
Дубовицкая М.Д.

