# [Вредные привычки или ошибки родителей?](http://www.w-interes.ru/deti/doshkolniki/99-vrednye-privychki.html)

Сегодня речь пойдет не о курении, употреблении алкоголя и наркотиков, а о привычках, которые, на первый взгляд, не разрушают здоровье ребенка, но, тем не менее, относятся к вредным. **Вредная привычка** – это отрицательная склонность, переросшая в потребность, и выражающаяся в действиях или поведении. Обгрызание ногтей, сосание пальца, ковыряние в носу или пупке, шарканье ногами при ходьбе – все это вредные привычки, которые со временем превращаются в черту характера. Ученые выяснили причину появления вредных привычек. Все навязчивые действия имеют под собой одну основу – внутреннее нервное напряжение. Поэтому вышеперечисленные действия, как и многие другие – это способ снятия напряжения.

**Что становится причиной внутреннего напряжения?**

Становление вредных привычек происходит в раннем возрасте. Если ребенка мало брали на руки и редко играли с ним, рано отлучили от материнской груди или очень жестко воспитывали – все эти факторы могли способствовать возникновению вредных привычек. Ребенок, постоянно находящийся в одиночестве, должен был компенсировать недостаток впечатлений или заглушить чувство страха, поэтому он искал успокоения в доступных ему действиях: сосал палец, кусал губы, теребил волосы, нос, ковырял пупок или касался половых органов. Когда отсутствует мать – ребенок занят самим собой. Вредная привычка утешает днем и успокаивает при засыпании вечером. Бывает, что обгрызенные ногти, губы, кожа на пальцах становятся своеобразным ритуалом наказания. Когда ребенок неуверен в себе или постоянно испытывает чувство вины, он начинает грызть себя до крови, до боли

Наблюдая за поведением своего ребенка, родители часто задаются вопросом: почему он ведет себя именно так, откуда взялась та или иная вредная привычка? Но мало кто из родителей задумался над тем, что, возможно, причиной такого поведения является ошибки их взрослых воспитателей.

Одной из вредных привычек, которую любящие родители навязывают своему малышу – **засыпать при укачивании**. Но, привыкнув к укачиванию, ребенок без этого уже не может заснуть. Что же происходит, когда его перестаешь качать? Наверное, вы замечали, что он просыпается и плачет, таким образом, сон малыша становится прерывистым и беспокойным, а отдых неполноценным. Поэтому, в этом случае родителям нужно набраться терпения и, лучше спеть ему колыбельную песенку, перед сном обязательно проветрить комнату, сделать уютным «гнездышко», где спит ваш ребенок. Однако не следует приучать ребенка спать только при абсолютной тишине и в темноте, чтобы малейший шорох или слабый свет не разбудили его.

Вторая привычка, связанная со сном - **засыпать в постели родителей**, когда они рядом. Такая привычка наблюдается не только у самых маленьких, но и у старших дошкольников. У вашего малыша должна быть своя собственная постель – уютная, чистая, просторная.

Обязательно, уже на первом году жизни, приучать ребенка спать попеременно, то на одном, то на другом боку и на спине, а также следить, чтобы малыш не спал, накрывшись одеялом с головой.

Еще одной распространенной ошибкой взрослых, переходящей во вредную привычку ребенка и имеющую в будущем неприятные последствия, является **попустительство.** Что это такое? Предположим такую ситуацию, когда в семье намечается торжество и при этом предполагается застолье с распитием спиртных напитков. Зачастую ребенок в это время находится рядом и сидит за столом с его взрослыми наставниками. Глядя на то, как старшее поколение употребляет алкогольные напитки, да еще и вдруг курит дома, ненароком начинает подражать, взрослые же в это время начинают смеяться над малышами, тем самым как бы поощряя поступки детей и оправдывая свои. Действия родителей ребенок начинает воспринимать как вполне естественное явление, что в будущем может сыграть плачевную роль.

То же самое происходит, когда малыш только-только еще развивается, начинает познавать окружающий мир и пополнять свой словарный запас, слышит **нецензурные выражения взрослых**. Впоследствии отучить малыша от вредной привычки ругаться матом становится проблемой для родителей. Вывод, который обязаны сделать для себя взрослые, озабоченные хорошим [воспитанием детей](http://www.ymbaby.ru) и правильным развитием может быть следующим: разграничивать взрослую и детскую жизнь в семье, то есть, то, что может позволить себе взрослый, не должен делать этого ребенок!



Какие на вкус пальчики?  
Почему медвежонку можно сосать свою лапу, а мне нельзя?  
Карина К., 4 года

Если говорить о самом раннем развитии ребенка, то очень часто бывает, что малыш, чтобы успокоиться, **сосет свой кулачок или пальчик.**

В первые месяцы жизни это умиляет родителей, но потом, когда человечек подрастает они пытаются понять, почему это их ребенок все сосет пальчик и начинают искать средства, как отучить его от этой вредной привычки. Прежде всего, не прибегая к таким мерам, как намазывание пальчика зеленкой или чем-то невкусным, выясните причину этой не желательной привычки.

Если понаблюдать за малышом, то можно заметить, что он сосет свой палец, когда раздражен чем-либо, голоден, утомился или ему просто нечем заняться. Сосание пальца успокаивает ребенка и напоминает жизненный важный акт – прием пищи. Не получая желаемого, малыш начинает капризничать и плакать. Эта привычка вредна по многим причинам: во-первых, опасна с гигиенической и эстетической стороны; во-вторых, наносит серьезный урон психическому развитию ребенка, что может привести к неправильному развитию челюстей и анатомии прикуса. Заметив, что ваша кроха начинает сосать пальчик, отвлеките его игрушкой, поиграйте с пальчиками, покормите или дайте воды, но только не соску- пустышку! Здоровому ребенку она не нужна вовсе, так как отвлекает малыша от активного восприятия окружающего мира, а при небрежном обращении с ней, становится источником инфекции. Можно дать соску в первые месяцы жизни тем детям, которые страдают раздражением кожи, грыжами или получившим травму при рождении. Случается так, что ребенок может прекрасно обходится без соски, а взрослые считают ее обязательной принадлежностью и то и дело вкладывают ее в ротик младенца. Ребенка, привыкшего к пустышке, трудно потом отучить от нее, особенно если дело затянулось и ваш малыш уже не грудничок, а дошкольник. Но если так уже случилось, то взрослым надо проявить твердость и не давать малышу соску, если даже он настойчиво будет просить ее. Родителям стоит помнить, что когда к ребенку предъявляют правильные методы воспитания, они быстро забывают о пустышке.

### КАК НАДО вести себя родителям с ребенком, имеющим патологические привычки

1. Попытаться понять его.
2. Не сердиться.
3. Поддержать веру в себя.
4. Успокоить и объяснить, что все это пройдет.
5. Лишний раз похвалить и отвлечь от всех мрачных мыслей.
6. Не ругать, не наказывать.
7. Сделать жизнь приятной, а главное — полюбить его.
8. Придумать какую-нибудь захватывающую ролевую игру, например в парикмахерскую, но где делают маникюр только детям с красивыми ногтями и не влажными пальчиками.
9. Разнообразить игрушки.
10. Наладить его детские контакты.
11. При грызении ногтей, сверх этого, уменьшить интеллектуальные перегрузки.
12. Исключить на время возбуждающие мероприятия, вплоть до просмотра захватывающих фильмов и чтения страшных сказок.

### КАК НЕ НАДО нести себя родителям с ребенком, имеющим патологические привычки

1. Раздражаться и злиться на него.
2. Пытаться эту вредную привычку запретить и переломить ребенка.
3. Постоянно контролировать и угрожать.
4. Наказывать.
5. Забинтовывать пальчики или мазать их неприятными веществами.
6. При грызении ногтей разжигать честолюбивые мотивы,
7. Всегда и постоянно во всем подчеркивать свою нелюбовь.

Еще одно правило, которое должны уяснить для себя родители ***не пытаться бороться с вредными привычками детей насильно.*** А на все проявления, типа ковыряния в носу, сосания пальца и пустышки реагировать спокойно, не акцентируя при этом на них внимание ребенка. Также не стоит указывать ему на это, не ругать и не стыдить его. Таким образом, вы усилите напряжение и излишне нервируете малыша. Запомните, что детские дурные привычки зачастую исчезают также быстро, как и приобретаются. Обычно, развиваясь и познавая окружающий мир, ребенок может и не заметить этого. В скором времени внимание малыша переключается на что-то новое, и привычки, ранее так тревожащие родителей, уходят сами собой. Но если акцентировать внимание ребенка на них и одергивать по каждому поводу, то опасность их закрепления возрастает в несколько раз. Происходит это по той причине, что ребенок с помощью вредных привычек стремится привлечь к себе внимание взрослых. Но родителям не надо отчаиваться, ведь это не является недостатком воспитания, это лишь сигнал, на который они обязаны отреагировать адекватно. Если говорить иначе, как при решении любой проблемы, сначала необходимо понять причину ее возникновения, а уж потом стараться подобрать оптимальное решение.

**Нужно ли бороться с вредными привычками маленьких детей?**

Не стоит бороться с вредными привычками дошкольников. Не акцентируйте на них внимания, не стыдите, и не ругайте ребенка, если он проявляет при вас навязчивые действия. Ваше вмешательство только усилит внутреннее напряжение ребенка. Старайтесь переключить внимание малыша на что-то новое и интересное, и вы сами не заметите, как вредные привычки исчезнут. При постоянном одергивании существует опасность закрепления навязчивых действий, так как ребенок видит, что этим он может привлечь к себе внимание родителей.

**Как должны вести себя родители?**

Как отучить ребенка от вредных привычек?Поскольку внутреннее напряжение в ребенке часто возникает в связи с недостатком физического контакта с родителями и ласки с их стороны, следует устранить эту причину. Создайте в доме спокойную и расслабляющую обстановку и не скупитесь на ласку. Малыша невозможно перелюбить, перецеловать или переобнимать. Гладьте его по спинке, плечикам, головке, обнимайте и целуйте, создавая тем самым ощущение безопасности. Не оставляйте малыша перед сном в одиночестве, иначе он будет сосать палец. Посидите рядом с ним на кровати, спокойно поговорите, чтобы ребенок успокоился и уснул. Вместо себя оставьте возле малыша его любимую плюшевую игрушку. Мягкие игрушки успокаивают детей, и помогают им лучше засыпать.

**Рекомендации по искоренению вредных привычек**

Дети с внутренним напряжением нуждаются в ритмичных движениях, которые успокаивают их. Ребенок спокойнее будет засыпать, если его слегка покачать перед засыпанием или во сне. При засыпании ребенка можно включить тихую ритмичную музыку. Для снятия напряжения и искоренения вредных привычек рекомендуется в течение дня прыгать со скакалкой, исполнять ритмические танцы. Прикрепите в дверном проеме качели, чтобы качать ребенка несколько раз в день по 15 минут. Успокоить ребенка поможет лошадка-качалка.

nsportal.ru

.