Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида №260» городского округа Самара

443050 г. Самара, ул. Краснопресненская, д.78, тел.: (846)931-28-81, 931-41-67

e-mail: deti260@yandex.ru, ya.ds260@yandex.ru

«ВЫНЬ РУКИ ИЗО РТА!

ИЛИ КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ДЕТСКИХ ПРИВЫЧЕК»

# (консультация для родителей)

г. Самара

2023-2024 учебный год

# Консультация

**«Вынь руки изо рта! Или как избавиться от вредных детских привычек»**

Один ребенок кусает ногти, другой крутит прядку волос, третий ковыряет в носу –

от этих привычек можно сойти с ума…Что же это такое? Невинные шалости или серьезные отклонения от нормы? Как утверждают специалисты, почти каждый ребенок имеет вредные привычки: кто – то кусает ногти, кто – то крутит прядку волос. И  делает это, чтобы снять напряжение.

Как отучить ребенка от вредных привычек?
Для начала определимся с терминологией. Словом «привычка» принято называть некое автоматическое повторяющееся действие, то, что внезапно появилось и закрепилось в поведении. Например, малыш ни с того ни с сего начинает шмыгать носом: он не делает это постоянно, только в какой-то определенной ситуации. Например, когда волнуется. Вредными же считаются привычки, из-за которых ребенок может навредить физически себе или окружающим. Как тогда понимать безобидное сосание пальца? Ведь это может повлиять на прикус, но в целом не скажется на жизни и здоровье малыша…Формально это и правда не считается вредной привычкой. Другое дело, что любое действие, которое попадает под категорию навязчивого поведения, требует внимания. Неважно, вредное оно или нет, — это сигнал, что у ребенка не закрыта какая-то потребность: он не смог удовлетворить ее, и это трансформировалось в привычку. И нужно выяснить, в чем конкретно он нуждается, чтобы помочь ему от этой привычки избавиться.

КАК ДЕТИ ПРИОБРЕТАЮТ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ?
Причинами появления дурных привычек могут быть:
Дефицит внимания. Он мог возникнуть, например, если родители решили приучить малыша засыпать в одиночестве и спать отдельно.
Недостаточное проявление родительской заботы — в случае, когда ребенок часто остается один или ему редко уделяют время.
Слишком жесткий или, наоборот, тревожно-мнительный стиль воспитания.
Стрессовая ситуация — развод родителей, переезд семьи, первое время в детском садике или школе.

Самые распространенные паттерны поведения формируются у детей для того, чтобы они могли как-то себя успокоить, справиться с одиночеством или отвлечься от страхов. Именно поэтому ребенок может начать сосать палец или предметы своей одежды, грызть ногти, накручивать волосы на пальцы. Сигналом, что малышу нужна помощь, могут быть и не совсем очевидные привычки. К примеру, если ребенок отказывается идти на прогулку, пока не пересчитает свои игрушки, или каждый день перед уходом в школу по нескольку раз проверяет портфель. Это маркеры тревоги, на которые стоит обратить внимание. Также как и на привычку обманывать, нецензурно выражаться, ябедничать или брать чужие вещи. В общем, на все то, что окружающие зачастую списывают на недостаток воспитания.
Как избавиться от вредной привычки?
У каждого паттерна поведения, помимо внешнего его проявления, есть корни. Не выяснив, откуда он «вырос», избавиться от него невозможно. Так, если намазать пальцы ребенка чем-то горьким, то он все равно продолжит грызть ногти. Даже доверительная беседа может быть неэффективной: хотя родителям кажется, что ребенок откажется от привычки после объяснения «так делать нельзя», этого не происходит. Необходимо наблюдать за ребенком, чтобы понять, в каких ситуациях привычка дает о себе знать чаще всего, и проанализировать, с чем эта реакция может быть связана. Какое событие предшествовало появлению и закреплению повторяющихся действий? Но это лишь первый этап.
Второй — понять, какую потребность эта привычка маскирует, в чем ребенок действительно нуждается. И найти адекватный способ это удовлетворить. Это не всегда очевидно, потому борьба с вредными привычками требует помощи детского психолога.
ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ БОРЬБЫ С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ
Даже при работе с психологом не стоит рассчитывать на то, что привычка уйдет моментально, — она могла формироваться несколько лет. Наберитесь терпения и встаньте на место ребенка.
Наверняка вы хоть раз в жизни боролись с какой-то вредной привычкой. Вспомните, легко ли вам было? Что вы чувствовали, когда окружающие делали вам замечания со словами «ты опять за свое»?
Излишнее давление может усугубить проблему, поэтому категорически нельзя:
 кричать на ребенка и читать ему нотации;
 наказывать ребенка физически — когда вы шлепаете его по рукам или губам за то, что он взял палец в рот;
 наказывать «лишениями» — отбирать смартфон или не отпускать в поездку с классом на экскурсию;
 пугать страшными небылицами — якобы если он будет ковырять в носу, то у него появятся две большие дырки вместо двух маленьких или отвалятся пальцы;
 стыдить ребенка, используя фразы «Посмотрите, какой невоспитанный малыш!» или сравнивая его с другими, «идеальными» детьми.

Строгое внушение может конкретно сейчас остановить навязчивое действие, но долгосрочного эффекта не окажет. Скорее всего, подобные слова только усилят внимание ребенка к вредной привычке и увеличат его нервозность. А если вы будете бороться так постоянно, то простая привычка легко перерастет в навязчивость.
Конструктивное решение — перевод замечаний в игровую форму. Можно придумать условный сигнал, который для вас обоих будет означать «Эй, ты опять за свое». Лучше, чтобы это было что-то веселое.
Однако ни одиниз  перечисленных советов не поможет, если речь идет о нервном тике. В отличие от дурных привычек, которые все же можно контролировать, тик представляет собой не зависящее от человека рефлекторное сокращение мышц, к примеру, мигание или прищелкивание языком. Это уже не психологические проблемы, а физиологические нарушения в организме, напрямую не связанные с повышенной возбудимостью.   Тик, конечно, может указывать на стрессовое состояние, но бывают моменты, когда он появляются без всякой видимой причины. Врачи считают, что здесь может играть роль наследственный фактор. В большинстве случаев, тик – явление временное, он проходит без следа через несколько недель или месяцев.

А в общем, постарайтесь не реагировать болезненно на вредные привычки детей. Иначе, вероятнее всего, вы сами начнете нервно передергивать плечами, крутить остатки волос и подмигивать своему чаду левым глазом…