

Консультация для родителей «Боремся с вредными привычками у дошкольников»

(старший воспитатель Папиросова Любовь Николаевна)

*Нет приятнее заняться,
Чем в носу поковырять.
Всем ужасно интересно,
Что там спрятано внутри.
А кому смотреть противно,
Тот пускай и не глядит,
Мы же в нос к нему не лезем,
Пусть и он не пристаёт.
(Григорий Остер)*

Уважаемые мамы и папы, бабушки и дедушки!

Привычка – это такое действие, которое стало для человека обычным, постоянным, которое он выполняет как бы автоматически.

На первый взгляд кажется, что «вредные привычки» бывают только у взрослых. Но, к сожалению, они встречаются и у детей.

Как избавить ребенка от вредной привычки? - один из самых часто задаваемых вопросов, с которым обращаются к психологу родители и воспитатели. Существует мнение, что методы "прекрати немедленно", "фу, как некрасиво" относятся к психологически устаревшим и мало эффективным методам. Стоит искать новые. Давайте это делать вместе.

Давайте вместе вспоминать, какими бывают вредные привычки. Заодно вспомним и про свои. Ковыряние в носу, грызение ногтей, сосание пальца (в том числе и перед засыпанием), сосание верхней, нижней губы, откусывание (касание) губ, наматывание, накручивание волос на палец (иногда и с последующим их выдергиванием), подергивание края уха, бровей и ресниц. А также "гастрономическая" тяга к одеялу, простыням, карандашам и ручкам, привычка жевать волосы, края кофточки, и вообще всего, что "вкусно" - того же поля ягоды. Давайте только сразу обозначим, что у маленьких (грудных) деток сосание пальца - абсолютно нормальное явление, и ни в коем случае не нужно кидаться на борьбу с сосанием пальцев.

Детские привычки-вредины, кстати, нередко остаются "на память" на всю жизнь. Немало знаю взрослых людей, которые обгладывают пальцы рук так, что ногти перестают расти, буквально съедают внутреннюю часть нижней губы, постоянно

теребят сережки в ушах, и делают много всего того, что не вписывается в рамки хороших манер. Так что сегодняшняя тема не только про детей.

Природа происхождения вредных привычек

Все "вредные привычки", проявляющиеся как навязчивые действия, имеют под собой одну основу - это способ снятия внутреннего нервного напряжения. Причины возникновения внутреннего напряжения могут быть самые разнообразные: неблагоприятное течение беременности и родов, недостаточный период кормления, раннее разлучение с матерью, нестабильная, конфликтная обстановка в семье, недостаток физического контакта, поддержки и ласки со стороны родителей. Снова во всем виноваты родители? Мол, недокормили, недогладили, недоласкали и пр. Да нет, любая неблагоприятная, небезопасная для внутреннего ощущения ребенка среда существования может способствовать возникновению внутреннего напряжения, которое он будет снимать "своим методом". Ребенок, забытый в колыбели, ощущая недостаток впечатлений, ухода, ласки, а в связи с этим испытывающий скуку или страх, ищет компенсацию, успокоение, отвлечение в доступных ему действиях, например, сосет палец или теребит волосы, ухо, губу, нос, ковыряет пупок, манипулирует наружными половыми органами. Постепенно такое действие закрепляется. Вначале он прибегает к таким действиям, поскольку отсутствует мать. Теперь встревоженная мать с ним, но она его уже не интересуется. Он занят самим собой. Произошла серьезная перестройка ориентации. Природно ребенок стремится к постоянному притоку впечатлений, стимуляции извне того, что способствует его развитию. Если рядом мать, он удовлетворен, спокоен и получает все необходимое - от утешения и ласки до развивающих стимулов. Но она отсутствовала, а жизнь продолжалась. И он как бы вернулся во внутриутробное состояние. Он утешает и успокаивает себя сам и ищет источники впечатлений в себе, замыкается на себе. Теперь он привык быть один и мать, вмешиваясь, только мешает ему.

Эти некоторые рекомендации помогут Вам на пути по искоренению вредных привычек у детей дошкольного возраста.

Парадокс здесь заключается в том, что, если вы будете запрещать ребёнку эти действия, то есть пытаться убрать привычку саму по себе, вы будете только усиливать ее. Более того, если вы бьете по рукам, мажете пальцы горчицей — у малыша усиливается внутреннее напряжение. И даже если вам удастся таким способом погасить одну привычку, очень скоро в быту ребенка появится другая, аналогичная. Подход к вредным привычкам должен быть очень тонким. На то, чтобы справиться с ними, нужно много времени и терпения. На быстрый результат рассчитывать не стоит.

Что поможет?

1. Самое главное (и самое сложное) — понять, что символизирует эта привычка, недостаток чего она замещает, что она дает ребенку (чаще это успокоение, выражение злости, привлечения внимания или защита). И сделать так, чтобы ребенок не нуждался в этом, не удовлетворял эту потребность дурной привычкой.

2. Попробуйте уделять ребенку больше внимания. Найдите способ его успокоить, чтобы ему не нужно было делать это самому.
3. Важно, чтобы круг действий, которые вы запрещаете ребенку, был небольшим. И чтобы на запрещенные действия всегда была одна и та же реакция. Пусть в его жизни пока будет как можно меньше неожиданностей.
4. Попробуйте придумать новые интересные занятия, которые будут доставлять удовольствие вам обоим. Лучше, если они не будут связаны с посещением людных мест, длинными перемещениями. Чем спокойнее увлечение — тем вероятнее оно избавит ребенка от вредной привычки.
5. Надо сказать, что вредные привычки — это сигнал каких-то проблем в семье. Тогда нужно анализировать эти ситуации, проигрывать их, рисовать, обсуждать, спрашивать, какие чувства они вызывают у ребенка.
6. Ребенку школьного возраста хорошо бы помочь найти друга, если его нет.
7. Нельзя наказывать за вредную привычку, стыдить, слишком часто обращать на нее внимание. И вообще, каждый раз, когда вам удалось не сдержать ребенка, а отвлечь, можно считать маленькой победой.
8. Хорошо бы отказаться от упреков, угроз, наказаний.
9. Не запрещайте злиться, научите ребенка выражать свой гнев.
10. Научите ребенка радоваться и получать удовольствие от каких-то других вещей, чтобы это не было нужно делать через вредную привычку.