

О вредных детских привычках

Что такое вредная привычка ребенка? Это в первую очередь сигнал для родителей. Привычками становятся все регулярно повторяющиеся неосознанные действия, которые помогают ребенку справиться с отрицательными эмоциями, чувством страха, тревоги, неуверенности в себе и неудовлетворенности. Вот поэтому на вредные привычки нужно обращать внимания, поскольку они таят в себе то, о чем сам ребенок может и не рассказать. Если в момент особого беспокойства он непроизвольно ищет защиту и утешение в определенных действиях, которые становятся вредными привычками, значит, стоит задуматься о корректных методах борьбы с первопричиной.

Почему появляются привычки?

Основными детскими вредными привычками принято считать грызение ногтей, ковыряние в носу, вытирание рук об одежду, закусывание губы, облизывание рук или сосание пальца и так далее. Нередко у детей входит в привычку игнорирование основных правил гигиены – таких, как мытье рук перед едой или чистка зубов. Регулярное «забывание» быстро становится нормой, и если родители вовремя не обратят на это внимания и не предпримут меры, то такие привычки могут оставить «память» на всю жизнь. А многие из них имеют отрицательное влияние на здоровье. Все вредные привычки детей имеют один общий корень – недостаток родительского внимания. Если в семье царит гармония, ребенок получает от родителей должное количество внимания, понимания и поддержки, его окружают ласка и любовь, то и шансы появления вредных привычек у малыша существенно снижаются. Обратная же ситуация, как правило, и становится основой для появления патологически вредных привычек. Их появлению также могут способствовать нереализованная потребность в грудном кормлении, смена привычной ребенку обстановки и постоянный стресс. Главная задача родителей в этом случае - не бороться с вредными привычками своего ребенка, а понять первопричину их появления и устранить эти факторы.

Ошибки родителей

Две главные ошибки родителей в избавлении от вредных привычек детей – применение методов наказания и игнорирования. Наказание ребенка за проявление вредной привычки не только не избавит от нее, но даже усугубит ситуацию, ведь к имеющейся у ребенка проблеме прибавится дополнительная травма от наказания. Ребенок еще больше будет нуждаться в успокоении и утешении, которые на данном этапе ему обеспечивала его вредная привычка. Таким образом, попытки родителей избавить ребенка от вредной привычки приведут только к ее усугублению. Категорически нельзя прибегать к «дедовским» методам борьбы с детскими вредными привычками (вроде намазывания пальцев перцем). Ничего, кроме дополнительной психологической травмы, это не принесет. Игнорирование проблемы также не эффективно, ведь ребенок в этом случае просто не узнает, что его привычка плохая.

Как действовать?

Главное, что стоит усвоить родителям – борьба ведется не против ребенка, а против привычки. По сути, ребенок вовсе не виноват в формировании вредной привычки, все это произошло на подсознательном уровне малыша, как защитная реакция организма. Задача родителей заключается в том, чтобы помочь справиться с возникшей проблемой. Начать стоит с выявления первопричины возникновения вредной привычки. Нужно попытаться

понять, что предшествовало ее появлению и в какие моменты она проявляется. Вторым важным шагом для родителей должно стать осознание того, что основной причиной возникновения вредных привычек, даже несмотря на наличие катализатора (основной причины беспокойства, является нехватка родительского внимания. Обеспечьте своему ребенку должный уровень внимания и любви, станьте ему настоящим другом, и потребность в защитной реакции отпадет сама собой. Постепенно избавляя ребенка от раздражающих факторов, заинтересовывайте внимание малыша чем-то интересным и полезным каждый раз, когда его привычка ищет проявления. И запаситесь терпением и любовью – основными инструментами в нелегком деле воспитания. Например, ребенок постоянно тянет руки в рот, грызет ногти или просто сосет пальцы, в такой ситуации необходимо обращать внимания ребенка на то, что он делает (обычно дети даже не замечают, что пальцы оказались во рту, объяснить доступным малышу языком, что это опасно для здоровья, некрасиво и никто из взрослых так себя не ведет. Когда привычка повторится, обратить внимание ребенка на это, попросить самому объяснить почему так делать нельзя, и если ребенок может самостоятельно рассказать об опасностях этой привычки, значит он понимает, что вы от него хотите, и в дальнейшем избавиться от привычки будет просто. Родителям необходимо быть терпеливыми и внимательными, исправленные привычки в детстве – залог успешного будущего вашего чада.

Станьте для ребенка примером

Если взрослые делают то, что запрещается ребенку, он никогда не поймет, почему ему этого нельзя. Вы должны быть примером для подражания. Если, к примеру, хотите, чтобы ребенок приучился регулярно чистить зубы, делайте это вместе с ним. Позже это станет для него такой же привычкой, как раньше было игнорирование этого элемента гигиены. И главное - хвалите ребенка за хорошие поступки, поощряйте каждый положительный сдвиг в борьбе против вредной привычки, и вскоре от нее не останется и следа