

Вредные привычки у ребенка

К сожалению, у каждого человека имеются вредные привычки и возраст здесь играет малую роль. Вредные привычки бывают как у взрослых, так и у подростков, а также у детей более младшего возраста.

Очень трудно найти взрослого человека или ребёнка, у которого совсем нет вредных привычек. К примеру, некоторые мамы и папы «грешат» пристрастием к никотину, алкоголю, чрезмерно сладкой или жирной пище.

Привычка представляет собой часто повторяющуюся модель поведения, не требующую от человека длительных раздумий.

Одни привычки не вызывают беспокойства родителей, а другие требуют их повышенного внимания. Некоторые привычки исчезают самостоятельно без особых усилий. Но есть и те, что остаются навсегда и даже наносят вред ребенку и окружающим его людям. Они носят название вредных привычек.



Какими бывают детские вредные привычки?

К первой группе относят те ритуалы, которые появляются из-за дефицита родительского внимания, ласки, чрезмерно строгого воспитания, жестоких наказаний. Кроме того, патологические привычки могут возникнуть у малыша, который был отлучён от груди слишком рано. Желая успокоить себя, ребёнок начинает:

- грызть или кусать ногти (губы, кутикулы, щёки);
- сосать пальцы (постельное бельё, собственную одежду);
- ковыряться в пупке;
- качать головкой;
- наматывать или даже выдёргивать волосы;
- манипулировать интимными частями тела (детский онанизм);
- биться головой об подушку.

Второй вид привычек – следствие ненадлежащего воспитания ребёнка. Родители не прививают необходимые культурно-гигиенические навыки или сами демонстрируют нежелательное поведение. К непатологическим вредным привычкам психологи относят следующие ритуалы:

- ковыряние в носу;
- чавканье;
- обилие слов-паразитов;
- нецензурная речь и т.д.



Профилактика вредных привычек у детей

Как уберечь детей от возникновения вредных привычек? Успешная профилактика достигается путём выполнения следующих рекомендаций:

- Своевременные рассказы о том, что есть хорошо, а что плохо. Рассказы о плохих привычках и о том, какое негативное влияние они оказывают на здоровье.
- Проявление внимания к ребёнку, решение его проблем и беспокойств своевременным образом.
- Привитие правильных культурных ценностей.
- Правильное питание и планирование корректного распорядка дня.
- Родители должны поддерживать связь с воспитателями и учителями, чтобы быть в курсе поведения своего ребёнка в обществе и своевременно проводить воспитательную работу дома, если она необходима.



Последствия вредных привычек

Всегда стоит заниматься профилактикой вредных привычек, чтобы избежать негативных последствий в будущем. Не стоит также забывать, что если простая вредная привычка у вашего ребёнка перетекла в серьёзную зависимость, то здесь потребуются консультация соответствующего специалиста.

Глубоко укоренившиеся вредные привычки у детей – это уже весомый повод обратиться к психологу или неврологу. И чем раньше родители начнут действовать, тем выше вероятность безболезненного искоренения нежелательного поведения. Согласитесь, что намного легче переучить малыша, чем ребёнка младшего школьного возраста.