

## ВРЕДНЫЕ привычки у детей



С ростом и развитием ребенка у него нередко появляются привычки, которые со временем, если на них не обращать внимания, становятся вредными, и могут не только вредить в детстве, но и преследовать человека всю его сознательную жизнь.

### **Что такое привычка и какую из них можно отнести к вредным?**

*Привычка – это поведение, образ действий, склонность, ставшие для человека обычным, постоянным в жизни.*

Условно привычки можно разделить на хорошие и плохие (вредные).

К вредным привычкам относят те, что с одной стороны, наносят вред здоровью самого человека (курение, пьянство, употребление наркотиков и т.п.) с другой – вызывают неприязненное, а порой и брезгливое отношение окружающих к совершаемым действиям.

К наиболее распространенным вредным привычкам у детей можно отнести привычки: сосать пальцы; грызть ногти, карандаши, ручки; брать в рот посторонние предметы; ковыряться в носу; ябедничать; обманывать сверстников и старших; брать чужие вещи; сквернословить (употреблять ненормативную лексику); курить, пить, употреблять наркотики; быть зависимым от телевизора и компьютера и другие.

### **Причины появления вредных привычек у детей**

Психологи считают, что *вредная привычка – это склонность, которая превратилась у ребенка в потребность. И происходит это не одновременно, а постепенно и в течение довольно продолжительного времени.*



Одной из причин (может быть самой главной) появления вредных привычек у детей является **недостаток внимания к ребенку со стороны родителей, прежде всего матери, родных и близких**. Другими причинами могут быть:

- желание ребенка обратить на себя внимание взрослых;**
- психологические или физические проблемы у ребенка;**
- стремление избавиться от скуки или успокоиться;**
- особенности характера ребенка и методы его воспитания в детстве;**
- подражание старшим или своим сверстникам и др.**

### **Как избавить ребенка от вредной привычки?**

Если у ребенка вредная привычка уже сформировалась и приняла устойчивый характер, то родителям необходимо четко усвоить, что бороться надо не с ребенком, а именно преодолевать ту или иную вредную привычку. И победа над ней возможна только в том случае, если в усилиях принимают участие две стороны – родители и сам ребенок, который должен захотеть избавиться от этого недостатка. **Как же помочь ребенку освободиться от вредных привычек?**

**Привычка «грызть ногти, карандаши, ручки»** - самое распространенное мнение на этот счет – ребенок грызет ногти, когда он нервничает. Иногда это беспокойство внутреннее, которое сам ребенок может не сознавать, и попытки родителей выяснить причину ни к чему не приводят. Было замечено, что некоторые дети школьного возраста при возникновении трудностей в общении со сверстниками или усвоении школьной программы, начинают грызть ногти. Слишком строгое отношение к ребенку со стороны отца или матери может дать толчок этой привычке. По мере взросления ребенка эта привычка угасает, но у 15 % взрослых людей она сохраняется на всю жизнь. В подростковом возрасте примерно 45% детей грызут ногти. **Как же помочь этим детям?**

Наказаниями и постоянными окриками: «не грызи ногти» здесь не поможешь. От взрослых требуется убедительно доказать вред этой привычки для человека. Использовать все возможные примеры из жизни: можно показать под микроскопом сколько микробов находится под ногтями.

**Привычка «брать в рот посторонние предметы»** - многие мальчики и девочки любят брать в рот различные мелкие предметы: монеты, пуговицы, детали конструктора. Играя, они о них забывают и могут случайно проглотить или, что еще хуже, предмет может попасть в дыхательное горло. Дети грызут ручки, карандаши, рукава, пододеяльники и т.п. Следует внушить ребенку, что во рту могут находиться только пищевые продукты, питье и еще лекарства во время болезни. Жестко контролировать, держит ребенок что-нибудь во рту или нет. Это избавит его от опасности.

**Привычка «ябедничать»** – ребенку до трех лет слово «ябеда» будет не совсем понятно. Он еще не осознает последствия своего поступка и фактически своей

жалобой он делится со взрослым увиденным. В старшем же дошкольном возрасте ребёнок вполне представляет какая реакция последует за его словами. **Прежде всего, нужно объяснить ребёнку разницу между доносом и сообщением о чём-либо.** Например, рассказать о том, что кто-то попал в беду – это ответственный поступок. Дети должны рассказывать взрослым о том, что кто-то поранился, кому-то угрожает опасность. **Необходимо научить ребёнка не ябедничать.** Малыш должен понимать, что вы будете слушать только полезную информацию.

И ещё: стараться, чтобы ребёнок учился самостоятельно справляться с проблемами. Одной из причин «ябедничества» как раз является то, что дети не знают, как им справиться с проблемой, поэтому и обращаются ко взрослым.



**Привычка «обманывать сверстников, старших»** – ее истоки выходят, как правило, из перенимаемого примера от сверстников.

Если родители узнали, что их ребенок склонен говорить неправду, то необходимо:

**понять ребенка**, в какой бы ситуации он ни оказался;

**как можно чаще** демонстрировать ребенку свою любовь, а не воспитательные принципы;

**исключить жестокие наказания**, в том числе за ложь;

**постараться** самим, быть правдивыми, честными, и искренними, - это лучшее лекарство ребенку в искоренении этой пагубной привычки.

**Привычка «брать чужие вещи (воровство)».** Воровство – это не всегда просто привычка. Маленькие дети могут просто не знать о том, что вещи бывают чужие. А в воровстве школьников часто кроется желание обратить на себя внимание взрослых. Однако, если человек крадет чужие вещи, не обращая внимания на свое окружение и обстоятельства и если ситуация не меняется с возрастом, - значит, это уже не проступок, а болезнь.

**Родителям, воспитателям, и учителям необходимо:**

**Не осуждать** ребенка публично. Если кража совершена в классе, не стоит посвящать в это всех учителей, родителей, одноклассников – с плохой репутацией справиться сложнее, чем просто исправить некрасивый поступок.

**Ни в коем случае не наказывать детей физически.** Достаточно на первый раз ограничиться рассказом о своей и чужой собственности. Постараться объяснить ребенку, что даже если он в чем-то очень нуждается, воровство – не способ решения проблемы.

Не напоминать все время о проступке и не уделять ему большого внимания. Лучше подумать о том, как вы можете проводить с ребенком больше времени.

**Привычка «сквернословить»** - ругательства ребенок узнаёт задолго до того, как идет в первый класс. И сам их произносит до тех пор, пока не поймет, что это неприлично. В подростковом возрасте ребенок часто ругается для того, чтобы показать себя взрослым и независимым. Чтобы исправить ситуацию родителям и близким нужно:

Не использовать в своей речи ненормативную лексику.

При каждом новом «словечке» ребенка объяснять ему, что так говорить неприлично.

**Привычка курить, употреблять спиртное и наркотики** – одна из самых тревожных и беспокойных для родителей – получила в последние годы широкое распространение среди школьников, причем к курению дети приобщаются нередко уже в дошкольном и младшем школьном возрасте, а тяга к спиртным напиткам (слабоалкогольным) и наркотикам появляется в старших классах. Иногда простое любопытство, желание «все попробовать» со временем приводит к трагическим последствиям.

Узнав о таком «опыте», родители должны бить тревогу, исключить возможность его повторения и продолжения, принять самые разнообразные меры для спасения своего ребенка, в т.ч. обратиться к подростковому врачу-наркологу.



**Привычка «быть зависимым от телевизора, компьютера»** – это порождение цивилизации, с одной стороны; подражание родителям и друзьям - с другой. Теле-компьютеромания приводит к тому, что многие дети, просиживая часами за компьютерами и телевизорами, «сажают» зрение, «зарабатывают» искривление позвоночника, анемию (снижение кислородтранспортной способности крови), проблемы с пищеварением и лишним весом. У таких детей появляются частые головные боли, быстрая утомляемость и как результат - пропуски занятий, низкая успеваемость. **Выход из ситуации** – изменение образа жизни, занятия спортом, ежедневные прогулки на свежем воздухе с родителями и друзьями, совместный активный отдых на природе и т.п. Искоренение перечисленных привычек – дело не простое. Оно требует терпения, последовательности, системы и выдержки. Любую из вредных привычек трудно искоренить если бороться с ней от случая к случаю.

**Родителям необходимо помнить:**  
*только заботливое и внимательное отношение к своему ребенку, взаимное расположение и доверие помогут воспрепятствовать формированию у детей и подростков вредных привычек!*