

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар «Детский сад
комбинированного вида №70 «Березка»**

**Консультация для родителей
«Вредные привычки у детей»**

**Подготовила педагог-
психолог Лысенко С.Н.**

Вредные привычки это автоматические повторяющиеся действия, негативно сказывающиеся на поведении ребенка, его физическом и психическом развитии. Чаще, говоря о вредных привычках у детей, взрослые в первую очередь имеют в виду курение и онанизм. Однако круг вредных привычек гораздо шире.

В поведении некоторых детей встречаются навязчивые действия, которые ребенок осуществляет неосознанно, «по привычке». Они производят неприятное внешнее впечатление. К ним относятся: привычка тереть волосы или мочку уха, шаркать ногами при ходьбе, ерзать на стуле, чрезмерно жестикулировать, нарочито сутулиться, хватать собеседника за рукав или за пуговицу, поминутно отплевываться, ковырять в носу и т.п. Формирование подобных привычек происходит в самом раннем возрасте. Причина их возникновения проста – недостаточное внимание со стороны родителей к поведению ребенка. Ведь воспитание, в частности, состоит и в формировании культурных навыков. Поэтому правы те, кто утверждает, что ковыряющий в носу ребенок плохо воспитан. Предупреждение таких привычек – привитие ребенку полезных навыков: опрятности, аккуратности, организованности, соблюдения элементарных правил этикета.

Но бывают и привычки иного рода.

Это сосание пальца, губы, края одежды или постельного белья, верчение, выдергивание волос, грызение ногтей, раскачивание головой или биение ею о подушку перед сном и т.п. Причины и механизмы их возникновения более сложны. Чаще всего они наблюдаются у тех детей, кто с младенчества воспитывался строго, чрезмерно требовательно, либо у тех, кто испытал явный дефицит внимания со стороны родителей. В условиях недостатка ласки и впечатлений ребенок, предоставленный самому себе, испытывает скуку или страх и ищет успокоения и отвлечения в немногих доступных ему действиях: манипулирует частями своего тела, сосет палец или губу, тербит волосы, ухо, нос и т.п. Вначале он прибегает к подобным действиям потому, что отсутствует мать. Когда же обеспокоенная мать появляется рядом и стремится отвлечь его от навязчивых занятий, она уже не привлекает его внимания: он занят сам собой. Так происходит коренная перестройка всей жизненной ориентации малыша.

Однообразные навязчивые действия отвлекают ребенка от процесса познания, угрожают задержкой психического развития. Вредная привычка становится необходимым ритуалом самоуспокоения, отвлечения от страхов и беспокойства, компенсацией недостатка общения. Если вредная привычка сформировалась, родители должны бороться с ней, с привычкой, а не с ребенком. Прямолинейная настойчивость при этом только раздражает малыша и провоцирует конфликты. Наказания и запугивания могут привести к исчезновению внешних симптомов. Однако за подобным «излечением» всегда лежит тяжелое потрясение, так что психологические последствия принятых мер могут оказаться тяжелее

устраненной привычки. Не следует также связывать ребенка обязательствами, честным словом. Воля его еще недостаточно развита. Слово он даст, но скорее всего его нарушит, что порождает, с одной стороны, необязательность, с другой – чувство вины и неуверенности в себе. Устранение вредной привычки требует времени едва ли не большего, чем то, которое ушло на ее становление. В основе возникновения такой привычки лежит недостаток внимания к ребенку, и для ее устранения этот недостаток необходимо терпеливо восполнять. Увлекая ребенка интересными занятиями, общаясь с ним, родители помогают ему изжить те глубинные внутренние переживания, которые породили неприятные действия.

Борьба с вредной привычкой – это всегда борьба с тревожностью, неуверенностью, пессимизмом.