«Ох, уж эти вредные привычки». Вредные привычки у детей: профилактика и способы устранения.

Очень трудно найти взрослого человека или ребёнка, у которого совсем нет вредных привычек. К примеру, некоторые мамы и папы «грешат» пристрастием к чрезмерно сладкой или жирной пище, к никотину, алкоголю. Для малышей раннего и дошкольного возраста характерны такие нежелательные действия, как сосание пальцев, ковыряние в носу, чавканье, кручение волос и непреодолимое желание чего-нибудь погрызть – от игрушек до ногтей. Но если взрослые дяди и тёти хотя бы осознают свою неправоту и стараются исправить своё поведение, то ребёнок ещё не понимает, что тот или иной поступок его не красит. Какие встречаются вредные привычки у детей, что с ними делать? Ищите ответы в нашей статье.

Какими бывают детские вредные привычки?

Понятие «вредные привычки» можно считать достаточно спорным, поскольку в каждой семье есть собственные правила. Кто-то ругает ребёнка, если он часами сидит за компьютером, а другие сами нажимают на кнопку пульта, чтобы отвлечь малыша мультфильмами. Одни родители выступают против сладкой газировки и гамбургеров, а другие сами покупают эти не очень полезные продукты. Но есть группа нежелательных действий, которые никто из родителей не желал бы видеть у своих детей.

В психологии под привычками понимают непроизвольные и периодически повторяющиеся действия. Их условно подразделяют на две большие категории: патологические и непатологические.

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;**
***накручивать 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.**

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.

Причины возникновения вредных привычек

Детская психика очень пластична и сильно подвержена различного рода воздействиям. Любое даже незначительное нарушение или изменение в окружении ребенка может оказывать влияние на его поведение. Основными причинами возникновения вредных привычек, то есть навязчивых стереотипных действий, у малышей являются:

1. Личностная тревожность;
2. Излишнее эмоциональное напряжение;
3. Перевозбуждение;
4. Стрессовые ситуации (ссоры родителей, разлука с близким человеком, болезнь и так далее);
5. Дисгармония детско-родительских отношений (излишняя строгость, эмоциональная холодность, непоследовательность в воспитании);
6. Недостаток внимания и заботы;
7. Проблемы в общении со сверстниками;
8. Малыш также может перенять привычку от близкого человека или просто от другого ребенка в детском саду или на площадке.

Вредные привычки часто безобидны: они быстро формируются, но так же быстро исчезают. Но иногда патологически навязчивые действия могут являться симптомами серьезных нарушений психического развития и взаимоотношений с миром.

Профилактика вредных привычек у детей

Зная о причинах возникновения «плохих» ритуальных поступков, вы можете предотвратить их негативные последствия. Самый простой совет – уделяйте ребёнку как можно больше своего внимания и времени, чаще берите его на руки, обнимайте, ласкайте – кроха должен чувствовать родительскую любовь и нежность.

Кроме того, специалисты предлагают следующие меры для предупреждения нежелательного поведения у детей:

-старайтесь подольше кормить ребёнка грудным молоком. Это полезно не только для детского иммунитета, но и для ощущения комфорта и безопасности;

-осторожнее избавляйте малыша от соски, поскольку в дальнейшем он может выработать вредную привычку сосать палец, одеяло или волосы;

-поддерживайте детскую гигиену, следите за тем, чтобы одежда не жала ребёнку в области паха;

-избегайте чрезмерной строгости, которая у эмоциональных детей вызывает стресс и тревогу. Отсюда один шаг до появления «успокоительного» в виде патологического поведения.

Таким образом, профилактика вредных привычек у детей – действенный способ их предупреждения. Чтобы они не стали неотъемлемой частью детской жизни, необходимо с вниманием и заботой относиться к ребёнку, следить за малейшими изменениями в его поведении, не бояться обращения за квалифицированной помощью.