

«Вредные привычки и
как с ними бороться»



Консультация для родителей

Что такое «вредная привычка»?

Вредная привычка — это отрицательная склонность, ставшая потребностью и выражающаяся в действиях, в поведении.

То есть это — некий стереотип поведения, мешающий ребенку нормально жить и развиваться.

Бороться с привычкой или оставить все как есть?

Нельзя бороться с вредной привычкой, потому что она — следствие некоей неудовлетворенной потребности.

Но, с другой стороны, вредную привычку нельзя игнорировать, потому что она, опять же, следствие некоей неудовлетворенной потребности.

Какие основные потребности у ребенка?

Потребность в любви, в безопасности, в родительском внимании, в уважении.

Сосание пальца

Что нужно делать?

1. Необходимо понять, почему ребенок сосет палец. Прежде чем пробовать отучить ребенка от сосания пальца, необходимо подумать, что можно предложить ребенку взамен этой привычки, доставляющей удовольствие.
2. Установить доверительный контакт с ребенком, позаботиться о своевременном успокоении ребенка и снятии беспокойства.
3. Создать условия для разнообразия впечатлений ребенка и использования при взаимодействии с ребенком подвижных, эмоционально насыщенных игр.

Чего делать нельзя?

Всячески пытаться запретить ребенку сосать палец, тем самым, привлекая к этой патологической привычке негативное внимание малыша.



Привычка грызть ногти

Что нужно делать?

1. Объясните ребенку, что «разрядиться» можно другим способом (например, попинать подушку, покричать в пустой комнате).
2. Переключите его внимание на другое действие, чтобы разорвать связь между беспокоящей его ситуацией и его реакцией на нее.
3. Подумайте, с чем могут быть связаны детские переживания, и устраните причину.



Привычка кусаться

Что нужно делать?

Научите драчуна договариваться, отстаивать свое мнение, подтверждать свою правоту



словами. Агрессора с раннего детства надо учить контролировать себя, уважать и любить своих родителей.

Привычка ругаться

Не заострять на этом внимание ребенка, как правило, «увлечение»

ругательствами проходит само собой по мере обогащения его словарного запаса.

Если реагировать на ругательства бурно, ребенок с удовольствием будет их повторять снова и снова только ради того, чтобы насладиться вашим негодованием или возмущением окружающих людей.

Для устранения дурных привычек нет единого рецепта.

Основное правило хорошего воспитания, предупреждение дурных привычек – усиление внимания к ребёнку, заполнение его дня интересными занятиями с игрушками, книгами, картинками. Ни в коем случае нельзя применять силу, грубость, доставлять детям неприятные ощущения, боль. Всё это вызывает отрицательные эмоции у ребёнка, раздражает, нервирует, закрепляет отрицательную привычку.



Если у ребенка появилась вредная привычка,

действуйте по следующим правилам:

1. Попробуйте понять причину возникновения привычки.
2. Не запрещайте в ультимативной форме ребенку вести себя подобным образом.
3. Не ругайте и не наказывайте ребенка в тот момент, когда она проявляется.
4. Не акцентируйте внимание на его действиях.
5. В момент, когда проявляется вредная привычка, постарайтесь переключить внимание ребенка на что-нибудь другое.
6. Окружите ребенка любовью и лаской, не конфликтуйте друг с другом в присутствии ребенка.
7. Подумайте, соответствует ли интеллектуальная и физическая нагрузка возможностям ребенка.
8. Помните, что вредные привычки часты у детей, имеющих сниженный фон настроения, склонных к депрессии, и поэтому все, что вызывает хорошее настроение, способствует и устранению вредных привычек.