

Борьба с вредными привычками.

Вредную привычку нужно убирать, спокойно не торопясь и не думать, что, просто сказав ребенку, что так делать нельзя все сразу пройдет. Нужно затратить столько же времени на борьбу с ней, сколько она закреплялась. Вредная привычка появилась из-за отсутствия внимания к ребенку, а теперь чтобы ее победить нужно как можно больше внимание уделять своему ребенку. С ним постоянно нужно чем-то заниматься, играть, читать книги. Познакомить его с другими детьми, чтобы они постоянно вместе играли. Сделать так, чтобы у него просто не было свободного времени на вредную привычку.

Например, возьмем такую вредную привычку, как грызть ногти. Чтобы избавиться от нее, стоит коротко подстричь ногти. Дать ему погрызть морковку или что-то другое полезное. Можно предложить потереть ладони друг об друга, когда возникает желание грызть ногти. Нужно говорить ободряющие фразы: «Не переживай ты обязательно справишься с этим. У тебя все получится». Если у ребенка возникли какие-либо трудности, обязательно нужно ему помочь, чтобы не возникало чувство беспомощности. Родителям нужно запомнить, что ногти грызут не уверенные в себе дети и

чтобы избавиться от этой вредной привычки нужно справиться с неуверенностью и это самое главное. Часто дети, которые грызут ногти, впадают в депрессию, таких ребят нужно поддерживать говорить одобряющие фразы и т. д.

При сосании пальца или предметов одежды поможет все то, что описано выше. Но стоит заметить, что если желание сосать палец или одежду возникает у детей перед сном, то рекомендуется перед сном поиграть в ритмические игры, попрыгать со скакалкой. Можно сделать качели дома и качать ребенка несколько раз в день по 10 минут или купить игрушку качалку. После того как ребенок лег в кроватку можно включить тихую ритмичную музыку.

Вредные привычки часто возникают у детей, имеющих низкий фон настроения, склонных к депрессии, поэтому чтобы не допустить возникновения вредных привычек или для их устранения стоит поддерживать у ребенка хорошее настроение и не давать ему грустить. Любите своих детей и уделяйте им побольше внимания и все у вас будет хорошо.

Желаю вам и вашим детям счастья!

***МАДОУ - детский сад
комбинированного вида № 115***

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ



Подготовила:

Чумакова Галина Михайловна

Вредная привычка – отрицательная склонность, ставшая потребностью и выражающаяся в действиях, в поведении; привычка нередко превращается в черту характера. Русская пословица гласит: посеешь привычку – пожнешь характер.

Появление вредных привычек у детей

Так как формирование вредных привычек происходит в младшем возрасте, то нужно заниматься воспитанием ребенка с самого раннего возраста. Так как при правильном воспитании ребенку прививаются полезные привычки и для вредных не будет места. Нужно учить малыша аккуратности, организованности и не бросать начатое на полпути, а все доводить до конца.

Ребенок, надолго оставленный в своей кроватке, испытывает страх или скуку, старается как-то себя занять теми способами, которые ему доступны в этот момент, например, берет палец в рот или крутит свои волосы, трогает ухо, губы, ковыряет в носу или в пупке. Со временем эти действия становятся привычными для него и переходят в привычку. Вначале он занимается этим из-за отсутствия мамы. Но даже когда мать решит быть с ребенком, она ему будет уже неинтересна. Он будет заниматься самим собой.

Как говорится, произошёл сбой системы. Ребенок природой настроен к постоянному появлению новых впечатлений, различным взаимодействиям с окружающими, что влияет на его развитие. Если бы мама была рядом с малышом, он был бы спокоен и получал общение и ласку, идущую от матери, и при этом бы развивался. Но мамы не было, и он тем самым, как бы возвращается в то состояние, когда он был в животе у нее. Он успокаивает себя сам и замыкается в себе. С

этого момента он привыкает быть один, и мама ему будет только мешать в дальнейшем.

Держание пальца во рту, сосание предметов одежды, ковыряние в носу и другие подобные мероприятия отвлекают ребенка от познания внешнего мира, и останавливают его развитие. Пред вами во всей красе вредная привычка. Она является неотложным обрядом самоуспокоения, избавления от страхов, компенсацией внимания, ласки и общения.

Вредная привычка, как ритуал утешает днем, успокаивает при засыпании.

Нередко бывает так, что вредная привычка, проявляется в повторяющихся движениях. Это связано с невольным замещением природной потребности в ритмичных движениях. Ритмичные движения оказывают содействие созреванию биоритма мозга, соответствующего возрасту. Для правильного развития малыша необходим, например, сосательный рефлекс. Такое действие, как сосание груди, не только является процессом поступления питательных веществ в организм ребенка. Это еще важный комплекс действий – пищевого, психологического и стимулирующего развитие мозга.

Материнскую грудь обычно сосут до года, но детям, которым требуется продление стимуляции, делают это до полутора лет. Ребенок, которого лишили материнской груди, преждевременно, сосет соску или палец до трех-четырёх лет, и это является нормальным, при вышеописанных условиях. Ритмичные автоматические действия синхронизируются с биоритмами головного мозга, при переходе от бодрствования ко сну. Вот именно поэтому детей нужно укачивать перед сном. С помощью укачивания даже возможно успокоить боль.

Сосание языка, губы и предметов одежды –

это самостимуляция и после года считается свидетельством отсрочки созревания определенных функциональных систем в организме ребенка. Это проявляется у детей, обделенных прикосновениями маминых рук. Поэтому ребенок, привыкает успокаивать и укачивать себя сам. Сосет или теревит что-то, крутит волосы, трет половые органы, пытается качается в постели, чтобы уснуть. Все это всегда растягивается на годы, чтобы восполнить недостающее.

Вредная привычка, часто принимает тяжелые формы выражения, объединяя в один ритуал сразу несколько вредных привычек. Ребенок держит палец правой руки во рту, а левой крутит волосы и прикрывает ей глаза. Когда левую руку убирают и закрепляют на туловище, он сам убирает палец правой руки. Нарушается система, уже одно только действие (сосание пальца) не приносит удовлетворение. Такие виды осложнения могут привести к неврозу навязчивых состояний или неврастении.

Бывают случаи, когда привычка возникает мгновенно. Это происходит по типу условно рефлекторной связи при замене биологической потребности. Например, если ребенок был лишён общения с матерью, в период кормления грудью, на несколько дней. И когда общение возобновляется при виде мамы, он сразу начинает сосать язык. И такая привычка может быть довольно продолжительный период времени, лучше как можно быстрее обратиться к врачу.