государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области

 средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр»

имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика

муниципального района Волжский Самарской области

(ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т. Стройкерамика)

структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»

«ВЫНЬ РУКИ ИЗО РТА!

ИЛИ КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ДЕТСКИХ ПРИВЫЧЕК»

# (консультация для родителей)

Педагог-психолог:

Полева Г.П.

п.г.т. Стройкерамика 2023-2024 учебный год

# Консультация

**«Вынь руки изо рта! Или как избавиться от вредных детских привычек»**

Один ребенок кусает ногти, другой крутит прядку волос, третий ковыряет в носу –

от этих привычек можно сойти с ума…Что же это такое? Невинные шалости или серьезные отклонения от нормы? Как утверждают специалисты, почти каждый ребенок имеет вредные привычки: кто – то кусает ногти, кто – то крутит прядку волос. И  делает это, чтобы снять напряжение.  Как отучить ребенка от вредных привычек?
Для начала определимся с терминологией. Словом «привычка» принято называть некое автоматическое повторяющееся действие, то, что внезапно появилось и закрепилось в поведении. Например, малыш ни с того ни с сего начинает шмыгать носом: он не делает это постоянно, только в какой-то определенной ситуации. Например, когда волнуется. Вредными же считаются привычки, из-за которых ребенок может навредить физически себе или окружающим. Как тогда понимать безобидное сосание пальца? Ведь это может повлиять на прикус, но в целом не скажется на жизни и здоровье малыша…Формально это и правда не считается вредной привычкой. Другое дело, что любое действие, которое попадает под категорию навязчивого поведения, требует внимания. Неважно, вредное оно или нет, — это сигнал, что у ребенка не закрыта какая-то потребность: он не смог удовлетворить ее, и это трансформировалось в привычку. И нужно выяснить, в чем конкретно он нуждается, чтобы помочь ему от этой привычки избавиться.

Как дети приобретают вредные привычки?
Причинами появления дурных привычек могут быть:
Дефицит внимания. Он мог возникнуть, например, если родители решили приучить малыша засыпать в одиночестве и спать отдельно.
Недостаточное проявление родительской заботы — в случае, когда ребенок часто остается один или ему редко уделяют время.
Слишком жесткий или, наоборот, тревожно-мнительный стиль воспитания.
Стрессовая ситуация — развод родителей, переезд семьи, первое время в детском садике или школе.

Самые распространенные паттерны поведения формируются у детей для того, чтобы они могли как-то себя успокоить, справиться с одиночеством или отвлечься от страхов. Именно поэтому ребенок может начать сосать палец или предметы своей одежды, грызть ногти, накручивать волосы на пальцы. Сигналом, что малышу нужна помощь, могут быть и не совсем очевидные привычки. К примеру, если ребенок отказывается идти на прогулку, пока не пересчитает свои игрушки, или каждый день перед уходом в школу по нескольку раз проверяет портфель. Это маркеры тревоги, на которые стоит обратить внимание. Также как и на привычку обманывать, нецензурно выражаться, ябедничать или брать чужие вещи. В общем, на все то, что окружающие зачастую списывают на недостаток воспитания.

Как избавиться от вредной привычки? У каждого паттерна поведения, помимо внешнего его проявления, есть корни. Не выяснив, откуда он «вырос», избавиться от него невозможно. Так, если намазать пальцы ребенка чем-то горьким, то он все равно продолжит грызть ногти. Даже доверительная беседа может быть неэффективной: хотя родителям кажется, что ребенок откажется от привычки после объяснения «так делать нельзя», этого не происходит. Необходимо наблюдать за ребенком, чтобы понять, в каких ситуациях привычка дает о себе знать чаще всего, и проанализировать, с чем эта реакция может быть связана. Какое событие предшествовало появлению и закреплению повторяющихся действий? Но это лишь первый этап. Второй — понять, какую потребность эта привычка маскирует, в чем ребенок действительно нуждается. И найти адекватный способ это удовлетворить. Это не всегда очевидно, потому борьба с вредными привычками требует помощи детского психолога. Излишнее давление может усугубить проблему, поэтому категорически нельзя  кричать на ребенка и читать ему нотации.

Строгое внушение может конкретно сейчас остановить навязчивое действие, но долгосрочного эффекта не окажет. Скорее всего, подобные слова только усилят внимание ребенка к вредной привычке и увеличат его нервозность. А если вы будете бороться так постоянно, то простая привычка легко перерастет в навязчивость. Конструктивное решение — перевод замечаний в игровую форму. Можно придумать условный сигнал, который для вас обоих будет означать «Эй, ты опять за свое». Нельзя наказывать ребенка физически,
 пугать страшными небылицами — якобы если он будет ковырять в носу, то у него появятся две большие дырки вместо двух маленьких или отвалятся пальцы. Нельзя
 стыдить ребенка, используя фразы «Посмотрите, какой невоспитанный малыш!» или сравнивая его с другими детьми.
Однако ни одиниз  перечисленных советов не поможет, если речь идет о нервном тике. В отличие от дурных привычек, которые все же можно контролировать, тик представляет собой не зависящее от человека рефлекторное сокращение мышц, к примеру, мигание или прищелкивание языком. Это уже не психологические проблемы, а физиологические нарушения в организме, напрямую не связанные с повышенной возбудимостью.   Тик, конечно, может указывать на стрессовое состояние, но бывают моменты, когда он появляются без всякой видимой причины. Врачи считают, что здесь может играть роль наследственный фактор. В большинстве случаев, тик – явление временное, он проходит без следа через несколько недель или месяцев.

Постарайтесь не реагировать болезненно на вредные привычки детей. Иначе, вероятнее всего, вы сами начнете нервно передергивать плечами, крутить остатки волос и подмигивать своему чаду левым глазом…