

# Вредные привычки у детей Что с ними делать?

## *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.

Самые **распространенные** из вредных привычек — это:

- сосание пальцев или различных предметов;
- обкусывание ногтей;
- ковыряние в носу;
- раскачивание из стороны в сторону и т.п.

Заметив у своего ребенка вредную привычку, родители встают перед дилеммой: бороться с привычкой или оставить все как есть?

Как ни парадоксально, правильный ответ на оба вопроса — «нет».

**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.

Таким образом, впервые увидев, что ваш ребенок сосет палец или грызет ногти, не делайте ребенку замечание. И уж тем более не применяйте карательных мер типа мазания пальцев горчицей, битья по рукам или суровых наказаний. Скажите себе: «Это повод задуматься мне как родителю о том, что происходит с моим ребенком».

Доказано, что вредные привычки бесследно исчезают тогда, когда **удовлетворяется потребность**, лежащая в их основе.

А какие **основные потребности** у ребенка?

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

И если ребенок не чувствует себя любимым, не чувствует себя в безопасности, если ему не хватает родительского внимания или уважительного отношения со стороны мамы или папы, у него включатся компенсаторные механизмы. С их помощью ребенок попытается погасить свою тревожность, недостаток внимания со стороны взрослых или преодолеть свой страх.

**Другая причина** возникновения вредных привычек (например, привычки грызть ногти) — стремление уменьшить отрицательные эмоциональные переживания и снять нервное напряжение.

**Если ребенок грызет ногти, в первую очередь проверьте, в порядке ли они у него. Иногда бывает что заусеница или отслоившийся ноготок доставляют ребенку неудобства. Сказать об этом вам он либо не может, либо забывает, поэтому пробует решить проблему самостоятельно, откусывая или отрывая доставляющие хлопоты элементы.**

**Если же вы уверены, что, обкусывая ногти, ребенок сбрасывает напряжение, то:**

***1. Объясните ребенку, что «разрядиться» можно менее членовредительским способом (например,***

*попинать подушку, покричать в пустой комнате, поплакать, в конце концов).*

*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.*

Негативные переживания у ребенка возникают из-за родительских ссор, из-за отсутствия ласки и проявления любви, из-за постоянной строгости и вечных запретов.

Очень часто вредные привычки появляются у ребенка **в стрессовой** для него **ситуации**, при чрезмерных интеллектуальных и физических нагрузках, при предъявлении ребенку со стороны родителей завышенных требований.

И запомните еще вот что: свято место пусто не бывает. Запретив с помощью угроз или наказаний ребенку сосать пальцы, грызть ногти, ковыряться в носу, через какое-то время вы заметите, что на месте искорененных вами привычек, выросли новые, такие же (если не более) вредные.

Поэтому, 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 проявляется вредная привычка.*
- 4. **Не акцентируйте внимание** на его действиях.*

5. В момент, когда проявляется вредная привычка, постарайтесь **переключить внимание** ребенка на что-нибудь другое, например, если ребенок тянет руки в рот, предложите ему поиграть в «ладушки» или скажите: «Давай я поцелую твою ручку!»
6. **Окружите ребенка любовью и лаской**, не конфликтуйте друг с другом в присутствии ребенка.
7. **Подумайте**, соответствует ли интеллектуальная и физическая нагрузка возможностям ребенка.