

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 25 «Пчёлка»  
ст. Брюховецкой муниципального образования Брюховецкий район**

## **Консультация**

### **Вредные привычки у детей: виды, причины, предупреждение, последствия и способы устранения**



подготовил педагог-психолог Г.И.Зимовец

ст-ца Брюховецкая

Вредные привычки у ребёнка — это навязчивые, неосознанные ритуализированные действия, которые по общественным или семейным правилам признаются плохими и нежелательными для совершения, так как отрицательно сказывающиеся на физическом и психическом развитии детей.

Ключевые причины, почему дети такое делают:

- наличие проблем психологического или физиологического плана;
- попытка привлечь к себе чужое внимание;
- способ себя успокоить или развлечь;
- подражание старшим или сверстникам.

Виды вредных привычек у детей и их причины

*Все вредные привычки можно разделить на две группы.* Такие привычки у детей подразделяются на следующие виды: патология и норма.

*Непатологические привычки.*

Возникают в результате недостаточного внимания к привитию культурно - гигиенических навыков или как издержки воспитания, подражание взрослым: использует нецензурную лексику, употребляет слова - паразиты («ну», «вот», «значит», «короче» и т.п.), ковыряет в носу, чавкает, чрезмерно жестикулирует, хватает собеседника за рукав или за пуговицу, длительное время проводит за компьютером или телевизором и другие;

*Патологические привычки.*

Возникают в результате нарушений детско - родительских отношений, при дефиците родительского внимания, чрезмерно - требовательном воспитании: ребенка надолго оставляли в одного постели, не брали на руки, выдерживая характер, не укачивали, когда ему было не уснуть, рано отлучали от груди и (усугубляя) не давали соску. Перечислим некоторые из таких привычек: грызет ногти, покусывает губы, сосет пальцы, одежду, постельное белье, вырывает волосы; часто трет глаза; ритмично покачивается из стороны в сторону. Вредная привычка становится необходимым ритуалом самоуспокоения, отвлечения от страхов, компенсацией за отсутствующее внимание, ласку, общение.

*Как избавиться ребенка от вредной привычки?*

Если привычка сформировалась, в первую очередь, родители должны начать борьбу с вредной привычкой, но не борьбу с ребенком. Здесь недопустимы прямолинейность действий - она провоцирует конфликты. Наказание и запугивание могут привести к исчезновению патологической привычки, но психологические последствия принятых мер могут оказаться сто крат тяжелее устраненной привычки - возникновение неврозов различной тяжести, которые очень трудно лечатся, и в тоже время провоцируют возникновение новых вредных привычек - замкнутый круг. Такие привычки как, грызение ногтей, кожи пальцев вокруг ногтей, - еще и выражение глубокой неуверенности в себе, чувства вины, а также связанный со всем этим акт

самонаказания. Нежелательно также связывать ребенка обязательствами, обещаниями, честным словом - волевые качества у ребенка еще не развиты, он не сможет себя проконтролировать, но заработает чувство вины за нарушенное слово.

*Типичные ошибки при устранении вредных привычек.*

Механическое воздействие - намазывание пальцев горчицей, перцем и т.д. приведет к усилению желания удовлетворить данное действие, к невротоподобному состоянию.

Моральное воздействие - фразы взрослого типа «Ты плохой, отвратительный», «Не буду тебя любить» и т.д. могут привести к формированию комплекса неполноценности, к невротическому расстройству.

Существует следующий алгоритм, который поможет бороться с проблемой и решить её:

- Определить причину возникновения привычки.
- Поговорить с ребёнком, чтобы он осознал, что это плохо.
- Помочь ему избавиться от этой привычки.

В зависимости от привычки, есть следующие варианты, как избавиться от неё ребёнка:

Сосание пальцев — нужно сыграть с ребёнком в игру, объясняя, что пальчики тоже живые и если их сосать, им будет больно. Девочкам рассказать о том, что у девушек должны быть красивые пальчики, ногти, и, если они продолжают сосать их, то красота будет утрачена.

Покусывание ногтей, карандашей, авторучек — чаще всего дети делают это нервничая, из-за внутренних переживаний. Нужно попытаться выяснить причину, рассказать про последствия такой привычки (например, про микробы и их негативное влияние на организм).

Ковыряние в носу — обычно дети делают это из-за недостаточной влажности в помещении, поэтому стоит постоянно следить за ее уровнем. Ковыряние в носу приводит к уничтожению естественных фильтров, которые располагаются в носовом проходе. Ребёнку нужно рассказать, что это некрасиво и вредно.

Жевание жвачки, использование нецензурной лексики — обычно такие привычки являются следствием подражания. Первое, что необходимо сделать, найти контакт с ребенком, проговорить вред и последствия данных привычек, а далее действовать уже в зависимости от степени развития привычки.

Чрезмерное увлечение компьютером или смартфоном — актуальная привычка у детей в современном мире. Нужно пояснить ребёнку о вреде такой зависимости (головные боли, быстрая утомляемость, плохой сон, проблемы с осанкой и зрением) и отвлекать его на иные, более подвижные игры или интересные задачи, которые требуют решения.

## *Предупреждение вредных привычек у детей*

Успешная профилактика достигается путём выполнения следующих рекомендаций:



- Своевременные рассказы о том, что есть хорошо, а что плохо. Информирование согласно возраста о плохих привычках и о том, какое негативное влияние они оказывают на здоровье, внешность, успеваемость в школе, успешность во взрослой жизни.

- Проявление внимания к ребёнку, решение его проблем и беспокойств своевременным образом.

- Привитие правильных культурных ценностей.

- Правильное питание, полноценный сон и планирование корректного распорядка дня.

Родители должны поддерживать связь с воспитателями, чтобы быть в курсе поведения своего ребёнка среди сверстников, в обществе и своевременно проводить воспитательную работу дома, если она необходима. Любая вредная привычка оказывает негативное влияние на ребёнка и его социальную жизнь. Если их своевременно не устранить, то они негативно скажутся на здоровье и общественной репутации ребёнка.

Источник: <https://oscrkb.by/informatsiya-dlya-patsientov/zdorovyj-obraz-zhizni/eto-aktualno/776-vrednye-privychki-u-detej-vidy-prichiny-preduprezhdenie-posledstviya-i-sposoby-ustraneniya>