

## Консультация «Вредные привычки».

Вы уже родитель, но признайтесь, что когда-нибудь, да сосали в задумчивости карандаш или грызли ногти, кусали кончики прядей волос... Может быть, это дело минувших лет? Но точно так, же делает ваш ребенок, и это вас тревожит.

Многие думают, что вредные привычки – это курение и алкоголизм, однако круг этот намного шире. Вредные привычки – это ритуализированные действия, отрицательно сказывающиеся на поведении ребенка, его физическом и психическом развитии. Некоторые действия ребенок выполняет неосознанно, производя довольно неприятные внешнее впечатление у окружающих. Некоторые ребята теребят волосы или мочку уха, нарочито сутулятся, шаркают ногами при ходьбе, хватают соседа за рукав или пуговицы, ковыряют в носу, употребляют слова-паразиты и т.д.

Причина их появления – недостаточное внимание со стороны родителей к поведению ребенка. Воспитание, помимо всего прочего, состоит и в формировании культурных навыков. Правы те, кто утверждает, что ковыряющий в носу ребенок плохо воспитан.

Профилактика таких вредных привычек – привитие ребенку полезных навыков: соблюдение правил этикета, аккуратности, опрятности, организованности.

Существуют привычки другого порядка: сосание пальца, губы, одежды или края постельного белья, раскачивание головой, грызение ногтей. Чаще у детей, у которых с рождения воспитывали в строгости, чрезмерной требовательности, такие ребята испытывали дефицит внимания со стороны родителей.

В обстановке недостаточной ласки и впечатлений ребенок предоставляется сам себе. Испытывая страх или одиночество, он ищет успокоения и отвлекается при помощи немногих доступных ему действий: манипулирует частями своего тела, сосет палец, теребит волосы и т.д. дитя сам себя утешает и успокаивает,

источник впечатлений ищет в самом себе. Однако, такие однообразные навязчивые действия отвлекают ребенка от процесса познания и угрожают задержки психического развития.

Нежные прикосновения родительских рук, поцелуи, укачивания во время засыпания младенца предусмотрены природой в сложных механизмах созревания ребенка в физиологическом и психологическом планах. Самостимуляция в виде сосания пальцев, губ возникает взамен любящих рук. Такая самостимуляция может перерасти в привычку и растянуться на долгие годы, провоцируя такое явление, как онанизм.

Если вредная привычка сформировалась, то родители должны бороться с ней, с привычкой, а не с ребенком. Конфликт может возникнуть, если вы будете прямолинейно настаивать. Наказания и запугивания могут привести к исчезновению внешних симптомов, за которыми может скрываться тяжелое потрясение.

Устранение вредной привычки требует времени едва ли не большего, чем то, которое ушло на ее становление. Увлекая дитя интересными занятиями, общаясь с ним, проводя больше времени с ребенком, родители помогают ему изжить внутренние переживания. Борьба с вредной привычкой – это борьба с тревожностью, неуверенностью, пессимизмом.