

СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

«ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ У РЕБЕНКА» «КАК ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ»

Очень трудно найти взрослого человека или ребёнка, у которого совсем нет вредных привычек. Но если взрослые хотя бы осознают свою неправоту и стараются исправить своё поведение, то ребёнок ещё не понимает, что тот или иной поступок его не красит.

Какими бывают детские вредные привычки?

В психологии под привычками понимают произвольные и периодически повторяющиеся действия.

К патологическим привычкам относят те ритуалы, которые появляются из-за дефицита родительского внимания, ласки, чрезмерно строгого воспитания, жестоких наказаний, ссор между родителями. Ребенок может чувствовать себя некомфортно в саду или нервничать в школе. Поэтому ругая ребенка, заставляя его срочно бросить вредную привычку, вы тем самым не помогаете ему, а наоборот, усугубляете ситуацию.

Желая успокоить себя, ребёнок начинает:

- грызть или кусать ногти (губы, кутикулы, щёки);
- сосать пальцы (постельное бельё, собственную одежду);
- ковыряться в пупке;
- качать головой;
- накручивать или даже выдёргивать волосы;
- манипулировать интимными частями тела (детский онанизм);
- биться головой об подушку.

Перечисленные привычки для ребенка являются прежде всего способом расслабиться — все это приносит ему успокоение. Но иногда бывает и так, что ребенок перенимает ту или иную вредную привычку у взрослого.

Что делать:

❌ Лучшее, конечно, сразу предотвращать закрепление привычки. Когда вы впервые замечаете, что ребенок начал, например, регулярно класть палец в рот, необходимо мягко, но четко останавливать его. А после необходимо предложить малышу какую-то замену этого действия. Вы можете отвлекать его какими-то интересными заданиями, совместными делами, играми.

❌ Пока привычка еще не сформировалась, объясняйте ребенку, почему вы просите его так не делать. Главное – не реагировать на это поведение чересчур

эмоционально, не стоит ругать или наказывать за него. Ваше отношение к этой привычке сильно влияет на ребенка, ведь он перенимает ваши эмоции, чувствуя еще большую тревогу и напряженность.

❖ По возможности ограждайте ребенка от стрессовых ситуаций и лишнего напряжения. Постарайтесь какое-то время, пока отучаете ребенка от привычки, соблюдать стабильный режим дня, следить за его учебной нагрузкой, нечасто встречаться с новыми людьми, чтобы у него было минимум дополнительного стресса в этот период.

Если выяснилось, что ребенок чего-то боится, разберитесь с его страхами.

❖ Важно принимать чувства ребенка, чтобы он впоследствии научился осознавать собственные эмоции, выражать их словами, а не накапливать внутри. Вы можете показывать пример конструктивного поведения, проговаривая чувства, которые возникают у вас и у самого ребенка во время конфликтных ситуаций. При этом важно спокойно выдерживать и его негативные чувства, показывая, что он имеет на них право. Таким образом будет происходить развитие эмоционального интеллекта, который является важной составляющей здоровья и успеха ребенка в будущем.

❖ Улучшайте семейные отношения, создавайте дома атмосферу тепла и психологической безопасности. Если замечаете, что в вашей семье стало много конфликтов, попробуйте разобраться, в чем их причина, что вы сами чувствуете, и что лично вы можете сделать, чтобы исправить ситуацию. Это не только поможет вам справиться с негативной привычкой ребенка, но и принесет много других позитивных изменений в вашу жизнь.

❖ Если привычки часты, обращают на себя внимание, занимают очень длительное время, если одновременно у ребенка наблюдается несколько вредных привычек и его внимание невозможно отвлечь от «любимого» занятия. Обратитесь за помощью к специалистам. Помочь с вредными привычками может детский психиатр, психоневролог, медицинский психолог (клинический психолог).

Обратитесь за консультацией, не оставайтесь наедине с проблемой!

Будьте внимательны к детям, дарите им радость и ласку!