

# Вредные привычки у детей: профилактика и способы устранения.

Для малышей раннего и дошкольного возраста характерны такие нежелательные действия, как сосание пальцев, ковыряние в носу, чавканье, кручение волос и непреодолимое желание чего-нибудь погрызть – от игрушек до ногтей.

## Какими бывают детские вредные привычки?

Вредные привычки могут появиться из-за дефицита родительского внимания, ласки, чрезмерно строгого воспитания, жестоких наказаний. Кроме того, патологические привычки могут возникнуть у малыша, который был отлучён от груди слишком рано. Желая успокоить себя, ребёнок начинает:

- грызть или кусать ногти;
- сосать пальцы (губы, постельное бельё, собственную одежду);
- сосать пустышку после года;
- ковырять в носу;
- дышать ртом;
- биться головой об подушку.

## Профилактика вредных привычек у детей

Зная о причинах возникновения вредных привычек, можно предотвратить их негативные последствия. Самый простой совет – уделяйте малышу как можно больше своего внимания и времени, чаще берите его на ручки, ласкайте – кроха должен чувствовать родительскую любовь и нежность.

Кроме того, можно предложить следующие меры для предупреждения нежелательного поведения у детей:

- старайтесь подольше кормить ребёнка грудным молоком. Это полезно не только для детского иммунитета, но и для ощущения комфорта и безопасности;
- осторожнее избавляйте малыша от соски, поскольку в дальнейшем он может выработать вредную привычку сосать палец, одеяло или волосы;
- поддерживайте детскую гигиену, следите за тем, чтобы одежда не жала ребёнку в области паха;
- избегайте чрезмерной строгости, которая у эмоциональных детей вызывает стресс и тревогу. Отсюда один шаг до появления «успокоительного» в виде патологического поведения.

Таким образом, профилактика вредных привычек у детей – действенный способ их предупреждения. Чтобы они не стали неотъемлемой частью детской жизни, необходимо с вниманием и заботой относиться к ребёнку, следить за малейшими изменениями в его поведении, не бояться обращения за квалифицированной помощью.

# Способы устранения вредных привычек

Эта проблема требует от родителей терпения и согласованности. На избавление от привычки понадобится приблизительно столько же времени (или даже больше), сколько потребовалось для её зарождения. Однако не стоит бороться только с последствиями привычки, необходимо выявить и устранить её причину.

Например, малыш может сосать пальчик из-за отсутствия внимания, чтобы избавиться от этой привычки нужно просто восполнить его дефицит. Чем больше вы будете играть с ребёнком, гулять и заниматься с ним, тем меньше времени останется для формирования этой привычки.

Если малыш перед сном тащит кулачок в рот, старайтесь успокаивать его нервную систему заранее: исключите за час-два до засыпания активные игры, покупайте кроху, сделайте ему расслабляющий массаж, почитайте сказки. Не нужно хватать детей за руку, бить по пальцам – этим вы только усугубите проблему.

Если ребенок часто облизывает губы, их можно 5-6 раз в день смазывать жиром или вазелиновым маслом.

Увидев, что малыш грызет ногти или дергает себя за ушко, надо спокойно, без одергиваний и резких движений отвести его пальчик ото рта, лица, забрать тряпочку, которую он сосет. Если малыш опять повторяет жест, повторите и вы свое действие — все так же, с невозмутимым спокойствием. Если ребенок проявляет настойчивость, переключите его внимание: отвлеките лаской, щекотанием, игрой, даже банальным вопросом «Смотри, это что?» — и опять отведите его ручку.

Если вы замечаете, что ребенок срывает злость, причиняя себе боль (рвет волосы, грызет ногти, бьется головой об подушку), или ведет себя агрессивно по отношению к другим детям, или испытывает ночные страхи (вскрикивает во сне, плохо спит, не может заснуть, снова мочится в постель), то в таких случаях, спросите себя: хватает ли ребенку внимания в семье, ощущает ли он себя защищенным, уверен ли в своих силах? С перечисленными и другими вредными привычками у детей раннего возраста можно успешно бороться, уделяя сыну или дочке больше внимания, проявляя нежность и одновременно развивая самостоятельность малыша так, чтобы он ощутил веру в свои силы.

В заключение можно сказать, что чем больше стремление родителей убрать внешний атрибут проблемы - будь то сосание пальца, предметов, облизывание губ, ковыряние в носу или грызение ногтей, тем меньше шансов устранить причину появления привычки у ребенка. В профилактике патологических привычек большое значение имеют нормализация внутрисемейных взаимоотношений, мягкое и ровное отношение к ребенку, удовлетворение его потребности в эмоциональной теплоте и ласке. К патологическим привычкам необходимо относиться с должным вниманием. Только тогда ситуация ребенка изменится в желаемую сторону.