

Страничка педагога-психолога



Вредные привычки у ребенка. Как вести себя родителям?

Наиболее распространенными среди дошкольников являются такие вредные привычки, как сосание пальца, ковыряние в носу, грызение ногтей. К этой категории также относятся выщипывание волос на голове, раскачивания всем телом и многое другое.

Причины возникновения вредных привычек:

- личностная тревожность;
- излишнее эмоциональное напряжение;
- перевозбуждение;
- стрессовые ситуации (ссоры родителей, разлука с близким человеком, болезнь и так далее);
- дисгармония детско-родительских отношений (излишняя строгость, эмоциональная холодность, непоследовательность в воспитании);
- недостаток внимания и заботы;
- проблемы в общении со сверстниками;
- малыш также может перенять привычку от близкого человека.

Как надо вести себя родителям с ребенком, имеющим вредные привычки:

- Попыаться понять ребенка, не сердиться. Не ругать, не наказывать.
- Поддержать у ребенка веру в себя. Лишний раз похвалить и отвлечь от всех мрачных мыслей.
- Успокоить и объяснить, что все это пройдет.
- При грызении ногтей следует уменьшить интеллектуальные перегрузки.
- Исключить на время возбуждающие мероприятия, вплоть до просмотра захватывающих мультфильмов и чтения страшных сказок.

Вредные привычки, наличие которых обычно сильно беспокоит родителей, появляются у детей не на пустом месте. Для ребенка сосание пальца, грызение ногтей и другие привычки - это способ снятия эмоционального напряжения, возможность справиться с тревогой и различными переживаниями. Концентрирование внимания малыша на его навязчивых действиях и прямые запреты только способствуют закреплению привычки. Кроха начинает видеть в этом средство привлечения внимания. Нельзя убрать внешние проявления проблемы, не ликвидировав ее причины. Родителям детей с вредными привычками необходимо с терпением и бережностью относиться к своему ребенку, постараться помочь ему справиться со своими внутренними переживаниями.

* По материалам литературных и Интернет-источников