**Консультация для родителей. «Вредные привычки у детей. Профилактика и способы их устранения»**

**Привычка - сложившийся способ** поведения в определенных ситуациях.

**Привычка -** автоматизированное действие, выполнение которого стало потребностью, проявляется независимо от желания человека. Иными словами, **привычка - это поведение**, которое регулярно повторяется.

Полезные **привычки**помогают почувствовать себя собранным, организованным, готовым к преодолению трудностей.

К сожалению, у взрослых и **детей**сами собой возникают как полезные, так и **вредные привычки**.

Одни **привычки** не вызывают беспокойства **родителей**, а другие требуют их повышенного внимания. Некоторые **привычки** исчезают самостоятельно без особых усилий. Но есть и те, что остаются навсегда и даже наносят **вред** ребенку и окружающим его людям. Они носят название **вредных привычек**.

Очень трудно найти взрослого человека или ребёнка, у которого совсем нет **вредных привычек**. К примеру, некоторые мамы и папы *«грешат»* пристрастием к никотину, алкоголю, чрезмерно сладкой или жирной пище.

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.

**Вредные привычки**, как правило, вырабатываются у малышей в качестве **способа** успокоения и самопомощи в **непривычных жизненных ситуациях**, а также указывают на наличие таких комплексов:

• Страхи;

• Неуверенность в собственных силах;

• Застенчивость.

Длительно сохраняющиеся **привычки** чаще всего указывают на такие проблемы у малыша:

• Низкий уровень самооценки;

• Проблемы в общении.

На самом деле, **вредные привычки** имеются у каждого человека. Разница заключается в том, что взрослые понимают **вред таких привычек** и стараются от них поскорее избавиться. А малыши в силу возраста еще не в состоянии проанализировать их опасность.

Какие встречаются **вредные привычки у детей,** что с ними делать?

Понятие *«****вредные привычки****»* можно считать достаточно спорным, поскольку в каждой семье есть собственные правила. Кто-то ругает ребёнка, если он часами сидит за компьютером, а другие сами нажимают на кнопку пульта, чтобы отвлечь малыша мультфильмами. Одни **родители** выступают против сладкой газировки и гамбургеров, а другие сами покупают эти не очень полезные продукты. Но есть группа нежелательных действий, которые никто из **родителей**не желал бы видеть у своих **детей.**

В психологии под **привычками** понимают непроизвольные и периодически повторяющиеся действия. Их условно подразделяют на две большие категории: патологические и непатологические.

К первой группе относят те ритуалы, которые появляются 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 *(губы, кутикулы, щёки)*;

• сосать пальцы *(постельное бельё, собственную одежду)*;

• ковыряться в пупке;

• качать головкой;

• накручивать или даже выдёргивать волосы;

• манипулировать интимными частями тела *(детский онанизм)*;

• биться головой об подушку.

Второй вид **привычек**– следствие ненадлежащего воспитания ребёнка. **Родители не прививают** необходимые культурно-гигиенические навыки или сами демонстрируют нежелательное поведение. К непатологическим **вредным привычкам** психологи относят следующие ритуалы:

• ковыряние в носу;

• чавканье;

• обилие слов-паразитов;

• нецензурная речь и т. д.

КОВЫРЯНИЕ В НОСУ

Отличие подобного состояния вызвано следующими факторами: стрессом; тревогой; холодностью и давлением взрослых; утомляемостью и излишней возбудимостью, вызванной нарушениями режимных моментов. То, что ребенок часто ковыряет в носу, **родители** начинают замечать в самом раннем возрасте, однако отучить малыша от этой **привычки не так просто,** как может показаться на первый взгляд. Чтобы успешно справиться с данной проблемой, нужно подойти к ней комплексно.

1. Постарайтесь создать в доме благоприятную, дружелюбную атмосферу.

2. Не стоит ругать малыша за эту **привычку**.

3. Одним из наиболее эффективных методов борьбы с этой проблемой является то, что на нее не надо при малыше обращать внимания. Он не должен видеть, что **родители** из-за какого-либо его поступка начали к нему негативно относиться. В противном случае он может замкнуться в себе или же начать все делать назло. Ребенок будет ковырять в носу намного чаще, а если **родители**попытаются сделать ему замечание, он начнет закатывать истерики. Здесь лучше идти от противного и хвалить малыша за то, что он не ковыряет в носу. Если же он вновь возвращается к такой **привычке, родителям** следует сохранять спокойствие.

3. Занять малыша его интересным делом, например, мама может попросить его помочь с уборкой, готовкой или же просто поиграть с ним, н-р, в пальчиковые игры. Если малыш все время будет *«при деле»*, то исследовать свой нос ему станет просто некогда.

Почему важно отучить ребенка ковырять в носу

Отучить малыша от этой **вредной привычки** необходимо не только по причине ее **непривлекательности в глазах окружающих**. Ринотиллексомания может нанести серьезный **вред здоровью ребенка**. Ведь у этого процесса, как утверждают врачи, есть несколько неприятных последствий:

В первую очередь, к ним относятся частые инфекции. Грязными пальчиками дети заносят в свой организм бактерии и вирусы, провоцирующие появление различных заболеваний.

Во-вторых, чрезмерное усердное ковыряние пальцами в носовой полости нередко **приводит** к повреждению стенок сосудов и кровотечению из носа. Попадание микробов в открытые ранки после повреждения слизистой оболочки носа грязными ногтями может вызвать гнойной воспалительный процесс и развитие абцесса.

КУСАНИЕ ИЛИ ГРЫЗЕНИЕ НОГТЕЙ *(ОНИХОФАГИЯ)*

**Привычка** грызть ногти называется онихофагией. Как правило, люди начинают грызть ногти в стрессовой ситуации, мучительно переживая неуверенность в себе или желая заглушить тревогу. Примерно 30% **детей**регулярно грызут ногти на руках.

По мнению психологов, эта особенность является одним из главных признаков заниженной самооценки, беспокойства, тревожности и нервного перенапряжения.

Не следует оставлять без внимания эту **привычку**, поскольку что она опасна для здоровья.

-Регулярное обгрызание кожи вокруг ногтевой пластины может **привести** к воспалительным процессам в глубоких кожных слоях. От этого может меняться цвет и внешний вид ногтей, они выглядят нездоровыми, а также ломаются.

1. -Дети, которые часто грызут ногти, в большей степени рискуют заболеть, ведь микробы, обитающие в ротоглотке, могут проникнуть в кровоток через микроскопические ранки в районе травмированных зубами ногтевых пластин и вызвать довольно серьезные недуги.

Под ногтями обычно есть множество не самых полезных микроорганизмов и паразитов, которые при нахождении пальцев во рту легко проникают в полость рта, откуда отправляются в путешествие по организму, попутно вызывая самые разные болезни.

Причины **привычки**

Относительно причин, по которым дети начинают грызть ногти, медики до сих пор спорят. Одни утверждают, что всему виной стресс, тревога, подавленное психологическое состояние. Другие считают, что **привычка формируется у детей,** мамы которых уделяли не слишком много внимания воспитанию гигиенических навыков у чада.

Евгений Комаровский говорит, что иногда причиной сосания пальцев, а потом и **привычки грызть ногти**, является неудовлетворенный сосательный рефлекс в самом раннем детстве.

Что нужно делать?

1. Необходимо научить ребенка адекватным **способам выражения агрессии.** Для этого дома необходимо иметь, например, специальную "подушку для битья", используя которую ребенок сможет при необходимости выражать свои негативные чувства.

2. Нужно не просто отказаться от упреков, угроз и наказания, но и понимать то, что происходит с ребенком, переключать, отвлекать его в момент грызения ногтей. Необходимо уменьшить чрезмерные требования к ребенку со стороны воспитывающих взрослых. Нужно переключать пальцы малыша на более интересное и не менее приятное занятие всякий раз, когда замечаете у ребенка проявление этой **привычки.** (рисованием, мозаикой, лепкой или чем-то другим, у него будет реже возникать желание взять руки в рот. Желательно, чтобы дело было именно рукотворным. Должны быть задействованы пальцы. Если это будут совместные со взрослыми занятия творчеством – просто замечательно.

3. Необходимо настроиться на длительный период затухания этой **привычки**, который обычно примерно равен периоду ее протекания.

4. Избавиться от обкусывания ногтей поможет все, что снимает напряженность. Ухаживайте за руками ребенка, подстригайте ногти, подчеркивайте, как красиво это выглядит. Можно давать малышу успокаивающий травяной чай, делать расслабляющий массаж, обязательно нужно ежедневно проводить водные процедуры, больше гулять с ним на свежем воздухе и свести к минимуму время, которое ребенок проводит перед телевизором или монитором компьютера.

Чего делать нельзя?

1. Интеллектуально перегружать ребенка в ущерб другим сторонам психического развития.

2. Говорить ребенку про грызение ногтей, тем самым фиксировать словами в сознании ребенка эту **привычку**.

3. Всячески запрещать ребенку грызть ногти, наказывать ребенка за эту патологическую **привычку**. Раздражаться и злиться на него.

- Пытаться эту **вредную привычку** запретить и переломить ребенка.

- Постоянно контролировать и угрожать.

- Наказывать.

- Забинтовывать пальчики или мазать их неприятными веществами.

**Профилактика вредных привычек у детей**

Естественно, что все мероприятия, направленные на **профилактику плохих привычек**, должны начинать проводиться в раннем возрасте. Эта проблема требует от **родителей** терпения и согласованности.

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**.

Создайте в доме спокойную и расслабляющую обстановку и не скупитесь на ласку. Малыша невозможно перелюбить, перецеловать или переобнимать. Гладьте его по спинке, плечикам, головке, обнимайте и целуйте, создавая тем самым ощущение безопасности.

Не оставляйте малыша перед сном в одиночестве, иначе он будет сосать палец. Посидите рядом с ним на кровати, спокойно поговорите, чтобы ребенок успокоился и уснул. Вместо себя оставьте возле малыша его любимую плюшевую игрушку. Мягкие игрушки успокаивают **детей**, и помогают им лучше засыпать.

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.

Если вы хотите побороть **вредную привычку** своего чада и не нанести ему психологическую травму, ни в коем случае не прикладывайте физическую силу, не запугивайте и не акцентируйте его внимание на негативном поведении. Важно найти причину, которая спровоцировала возникновение этого своеобразного ритуала, и приложить максимум любви, внимания и ласки, чтобы избавить малыша от нервного напряжения, тревоги и стресса.