

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Вредные привычки – это действия, которые могут нанести вред здоровью человека и вызвать неприязнь или безгласность у окружающих. К наиболее распространенным вредным привычкам у детей можно отнести привычки: грызть ногти, чавкать во время еды, ковырять в носу, накручивать волосы на палец, или язык, тереть одежду у себя и т.д.

Важно! Вредные привычки часто являются сигналами, что ребенок испытывает тревогу, страх, эмоциональное напряжение или недостаток близости с родителями. Эти действия помогают ребенку справиться с различными переживаниями, тревогой и сниженным настроением (грустью, печалью и т.п.).

Как предотвратить появление вредных привычек у ребёнка и избавиться от них

1. Убедитесь, что ребёнок знает правила поведения в обществе, соответствующие его возрасту. Восполняйте пробелы в знаниях с помощью бесед и личного примера.
2. Переключайте внимание ребёнка на что-то интересное и занимательное, когда замечаете проявление вредной привычки.
3. Не заостряйте внимание на привычке, не ругайте ребёнка, не делайте резких или публичных замечаний и не наказывайте его. Это может усилить стресс и тревогу.



4. Но по-настоящему справиться с вредными внешними действиями (до того, как они станут привычкой) можно лишь ликвидировав их причины. Помочь выявить причины поможет специалист – детский психолог. Он подскажет конкретные шаги по «искоренению» вредной привычки. Однако для этого потребуется много терпения и такта со стороны родителей
5. Устраняйте причины возникновения вредных привычек. Для этого можно обратиться к детскому психологу, который определит конкретные шаги для избавления от вредной привычки.
6. Чтобы снизить риск возникновения вредных привычек, важно, чтобы ребенок не перевозбуждался, не был перегружен интеллектуальными занятиями и эмоционально перенапряжен. Необходимо как можно раньше начинать прививать ребенку полезные навыки и умения, на основе которых будут формироваться полезные привычки; осваивать с ним правила поведения.

Родителям полезно:

- ✚ как можно чаще проводите время вместе с ребенком, придумывать увлекательные совместные дела и игры. Это даст почувствовать защиту, любовь и заботу, снять страхи и нервное напряжение, устранить недостаток телесного контакта;
- ✚ научить ребенка различным способам релаксации и снятия напряжения (физического и эмоционального), адекватным возрасту;
- ✚ стараться поддерживать ребенка в сложных жизненных ситуациях, быть для него опорой и защитой.

**Помните, что терпение и такт —
ключевые факторы в борьбе с вредными
привычками у детей**