

Вредные привычки у ребенка: виды, причины, профилактика, последствия и способы устранения

Привет всем! Каждый человек проходит развитие и на разных стадиях человек изменяется, у него формируются новые привычки и нормы поведения. К сожалению, у каждого человека имеются вредные привычки и возраст здесь играет малую роль. Вредные привычки бывают как у взрослых, так и у подростков, а также у детей более младшего возраста.



Что такое вредные привычки у ребенка?

Вредные привычки у ребёнка — это действия ребёнка, которые по общественным или семейным правилам признаются плохими и нежелательными для совершения.

Виды вредных привычек у детей

Такие привычки у детей подразделяются на следующие виды: патология и норма.

Первый вид включает в себя:

- покусывание ногтей, губ, пальцев или иного;
- сосание пальцев;
- выдергивание волос и так далее.

Второй вид включает в себя:

- использование нецензурной лексики;
- ковыряние в носу;
- чавканье и так далее.

Причины вредных привычек у детей

Строгость воспитания со стороны родителей, мало заботы и внимания. Выполняя по привычке такие действия, дети компенсируют всё это и пытаются себя успокоить.

Как вредные привычки влияют на ребенка?

Любая вредная привычка оказывает негативное влияние на ребёнка и его социальную жизнь. Если их своевременно не устранить, то они негативно скажутся на здоровье и общественной репутации ребёнка.



Вредные привычки у детей дошкольного возраста:



- сосание пальцев;



- кусание ногтей, карандашей;



- ковыряние в носу;
- ябедничество;
- ругательство.

Как избавить ребенка от вредной привычки?

Как же **отучить** ребёнка от вредной привычки? Существует следующий алгоритм, который поможет **бороться** с проблемой и решить её:

- Определить причину возникновения привычки.
- Поговорить с ребёнком, чтобы он осознал, что это плохая привычка.
- Помогать ему избавиться от этой привычки.

В зависимости от привычки, есть следующие варианты, как избавить от неё ребёнка:

- сосание пальцев — нужно сыграть с ребёнком в игру: мальчикам объяснить, что пальчики тоже живые и если их сосать, им будет больно. Девочкам рассказать о том, что у девушек должны быть красивые пальчики и, если они продолжают сосать их, то красота будет утрачена;

- покусывание ногтей, карандашей — чаще всего, дети делают это из-за нервов и попытки выяснить причины часто могут не дать результатов. Поэтому детям нужно рассказать про последствия такой привычки (например, про микробов и их негативное влияние на организм);

- ковыряние в носу — часто дети делают это из-за недостаточной влажности в помещении, поэтому стоит её повысить, а ребёнку рассказать, что это некрасиво и вредно, так как

ковыряние в носу приводит к уничтожению естественных фильтров, которые располагаются в носовом проходе;

- ябедничество — обычно ябедничают маленькие дети и во многом потому, что не понимают своих поступков. С ними надо поговорить, объяснить разницу того, как стоит и не стоит поступать, после этого привычка скорректируется.

- воровство, обман — такие поступки чаще тоже происходят из непонимания, что есть хорошо, а что — плохо. Ребёнку нужно охарактеризовать эти поступки, пояснить их негативные последствия. Для простоты понимания, пояснение ему можно давать, показав какой-то тематический мультфильм;

- жевание жвачки, ругательство, курение, алкоголизм, употребление наркотиков — такие привычки являются следствием подражания. Первое, что необходимо сделать — проговорить вред данных привычек, а далее, в зависимости от степени привычки, возможно придется прибегать к лечению у специалистов, потому что такие привычки быстро вызывают зависимости, которые в домашних условиях уже не решить;

- зависимость от TV, компьютера и смартфона — эта привычка часто появляется у детей, так как сейчас таков современный мир. Нужно пояснить ребёнку о вреде такой зависимости (головные боли, быстрая утомляемость, проблемы со спиной и зрением) и отвлекать его на иные, более подвижные игры или интересные задачи, которые требуют решения.

Последствия вредных привычек

Мы уже разобрались, почему у детей дошкольного возраста появляются вредные привычки и как им можно противостоять. Всегда стоит заниматься профилактикой вредных привычек, чтобы избежать негативных последствий в будущем. Не стоит также забывать, что если простая вредная привычка у вашего ребёнка перетекла в серьёзную зависимость, то здесь потребуется консультация соответствующего специалиста.

