

Консультация для родителей

«Как бороться с вредными привычками у детей»

Учитель-логопед: Щербаха Н.Б

Появление нежелательных привычек у детей сопряжено с недостатком внимания со стороны взрослых. Если мама с папой активно участвуют в жизни ребенка, помогают ему, приобщают к семейным занятиям, то времени на всякие непотребства у него не останется.

Деструктивное поведение — это попытка заявить о себе. Привлечь внимание хоть так, если не получается добыть его другими способами.

Также причиной вредных привычек могут стать психические и физические проблемы, скука, нервные потрясения, недостаток воспитания, плохой пример.

Негативное влияние компании сверстников — тоже частая причина появления плохих привычек. Особенно если у ребенка низкая самооценка на фоне высокой потребности в общении, поиске авторитетов.

Родителям стоит определить, что есть привычка, а что — плохое поведение или нежелательные поступки. Если вы единожды (или 2-3 раза) заметили за ребенком определенные действия, еще не факт, что они перерастут в привычку. О ней можно говорить, если эпизоды повторяются регулярно, учащаются.

Например, если ребенок несколько раз погрыз ногти, рано говорить о вредной привычке. Возможно, вашего замечания с объяснением, почему это негигиенично, будет достаточно, чтобы он прекратил это делать. Но если после такого разговора обгрызание ногтевой пластины продолжается и носит систематический характер, привычка сформировалась.

Также отметьте, в каких ситуациях она обостряется, а когда отступает — ребенок забывает о ней. Это поможет вам выявить провоцирующий фактор и устранить его.

Самые частые плохие привычки у детей и подростков:

Грызут ногти, ручки, кусают или сосут палец, жуют части одежды или другие предметы. Все эти действия — признаки беспокойства. Проводя свой привычный ритуал, ребенок немного успокаивается, отвлекается. Распространенность привычки впечатляет: около 40% детей и подростков. С годами это показатель снижается. Во взрослом возрасте грызут ногти и карандаши не более 15% людей.

Ябедничают. Эти вредные привычки встречаются у детей младшего школьного возраста. Они пока не разбираются, плохо или хорошо поступает другой человек. Но интуитивно чувствуют, что в его поступке есть что-то необычное или неправильное. И сообщают об этом взрослым.

Любят фастфуд и вредную еду. Привитие правильных пищевых привычек детям — одна из главных задач родителей. Поэтому не стоит сокрушаться, отмечая, что ребенок отказывается есть кашу, а просит жареную картошку. Это результат ошибок воспитания.

Грубиянство, драки, агрессия. Такие действия могут быть свидетельством как психических, так и поведенческих нарушений, а также задержки развития и пр. Однако не стоит отбрасывать и фактор привычки. Если абсолютно здоровой (нормотипичный) ребенок дерется, возможно, он просто не умеет по-другому решать конфликты.

Итак, что вы можете сделать для профилактики вредных привычек у детей:

Подать личный пример. Показать, что полезные привычки — это весело и здорово. Не связывать желаемые действия с предстоящим дискомфортом. Например, не говорить ребенку, что отказаться от сигарет будет невероятно трудно. Но и врать про легкое избавление от табачной зависимости не стоит.

Создать положительные ассоциации с новой хорошей привычкой. К примеру, если вы решили приобщить сына к плаванию, покажите фото пловцов: какая у них красивая и мужественная фигура.

Объяснить, что привитие полезных привычек для детей — не родительская блажь, а обоснованное желание улучшить его жизнь, здоровье, интеллектуальные способности (зависит от вида деятельности). Объяснение должно быть на понятном языке, с учетом возраста ребенка и его восприятия.

Внедрять изменения постепенно. При этом ограничиться одной хорошей привычкой. Когда она сформируется, перейти к другой. Разработать план действий и не отступать от него. Ваша последовательность — залог успеха.

Не прекращать прилагать усилия по внедрению хороших привычек для детей, если натолкнулись на пассивность, протест. Лучше отложить эту задачу на неделю-месяц, найти другой подход или мотивацию. Но не отказываться от запланированного.

Хвалить ребенка за приложенные усилия, не наказывать за слабый или нулевой результат. Возможно, нужно снизить требования. Например, не заставлять есть только полезные продукты. А вводить их в рацион постепенно, вытесняя таким образом пищевые вредности.