



«Вредные привычки у детей, их профилактика».

Привычка - это такое действие, которое становится для нас тем, без чего нам трудно жить. Привычки есть полезные и вредные.

Полезные привычки делают человека более свободным, так как

о многих своих действиях он перестаёт задумываться, они, словно, совершаются сами собой. Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь.

Редко встретишь человека, у которого только хорошие привычки. Тревогу вызывают вредные привычки. Вредные привычки - навязчивые, ставшие ритуалом действия, которые отрицательно сказываются на поведении человека, его физическом и психическом развитии.

Откуда же появляются вредные привычки?

Причина их возникновения проста - недостаточное внимание со стороны родителей к поведению ребёнка, подражание взрослым.

Чаще всего вредные привычки наблюдаются у тех детей, которых с младенчества воспитывают жёстко, строго, чрезмерно требовательно. Как правило, это происходит в семьях, где отсутствуют родители или есть только один родитель.

Что же испытывает ребёнок, оказавшийся в такой ситуации?

В условиях недостатка ласки, внимания ребёнок, предоставленный самому себе, испытывает скуку, страх и ищет успокоения и отвлечение в немногих доступных ему действиях: сосёт палец, грызёт ногти, тербит волосы и т.д. Вначале он делает это, потому что рядом нет мамы. Когда появляется мама и стремится отвлечь ребёнка от подобных занятий, она уже не привлекает внимание ребёнка: он занят самим собой.

Вредные привычки плохо влияют на ребёнка:

- Затормаживают физическое развитие ребёнка.
- Отвлекают ребёнка от процесса познания.
- Задерживают психическое развитие ребёнка.

- Являются ритуалом самоуспокоения ребёнка.
- Компенсируют недостаток общения ребёнка с близкими людьми.
- Отрицательно сказываются на поведении ребёнка.
- Вызывают у ребёнка неуверенность, пессимизм.

Доктор медицинских наук профессор психиатрии Юрий Шевченко выделил следующие ошибки в поведении родителей по отношению к вредным привычкам детей:

- родители считают, что ребёнок хочет нам досадить;
- не умеет себя вести - придётся наказывать.

Важно помнить, что в борьбе с вредными привычками, надо бороться именно с привычками, а не с ребёнком.

- Не следует наказывать ребёнка, так как наказание ведёт лишь к исчезновению видимых признаков дурных привычек. На самом деле у ребёнка остаётся тяжёлая психологическая травма.
- Не стоит брать с ребёнка «честное слово», так как, скорее всего, он нарушит его. Это в свою очередь вызовет у ребёнка чувство вины.

В некоторых случаях, если поведение ребёнка не меняется, следует обратиться к врачу-специалисту.

Вредные привычки часто исчезают так же быстро, как и приобретаются. Обычно ребёнок даже не замечает этого. Внимание его переключается на что-то новое, и тревожные привычки уходят сами собой. Если постоянно обращать внимание ребёнка на них, одёргивать его, то опасность их закрепления возрастает, так как ребёнок увидит в них средство привлечения к себе внимания взрослых.

Необходимо иметь в виду, что некоторые вредные привычки: курение, употребление алкоголя ребёнок «подсмотрел» у взрослых. Поэтому в играх он может попробовать играть в «курильщика». Если вы что-то воспитываете в своих детях, следует самим придерживаться этих правил.

В заключение хочется отметить, что ваше влияние на детей огромно. Дети являются зеркалом ваших действий. Будьте во всём примером для них!