

Консультация для родителей

«Как избавить ребенка от нежелательной привычки»

У многих детей есть вредные привычки, например, грызть ногти и сосать палец. Если вы хотите избавиться от них, то сначала необходимо понять, почему ваш ребенок так себя ведет. Часто детские вредные привычки являются лишь стратегией выживания.

Какими бывают детские вредные привычки?

Привычка – это модель поведения, которая регулярно повторяется. Ребенок совершает то или иное действие, практически не задумываясь. Если дети повторяют определенные действия, например, рвать на себе волосы, снова и снова, то это привычка. Отдельные детские привычки не вызывают повода для беспокойства, а на другие стоит обратить родителям пристальное внимание. Некоторые из них со временем исчезнут сами собой, а некоторые детские вредные привычки будут сопровождать на протяжении всей жизни.

Среди детских вредных привычек чаще всего встречаются:

1. Сосание пальцев, или кулачков;
2. Грызть ногти или кутикулу;
3. Теревить и рвать на себе волосы;
4. Ковыряться в носу;
5. Кусать губы или внутренности щек;
6. Жевать предметы, например, карандаши, края одежды;
7. Скрежетать зубами.

Откуда берутся вредные привычки у детей?

Вредная привычка может выступать в роли утешения для малыша в ситуации стресса или беспокойства. Сосание пальца является хорошим этому примером. Такое поведение может говорить об излишней тревожности ребенка. Но тревога не всегда является причиной вредных привычек детей. Иногда нежелательная привычка вызвана скукой. То есть, такое поведение может быть источником развлечения для ребенка. Например, в одном исследовании ученые обнаружили, что привычка грызть ногти проявлялась гораздо чаще, когда дети смотрели телевизор и кусали ногти от ничего не делать, чем когда они чувствовали тревогу. Иногда привычки появляются по определенному поводу, но продолжают проявляться в повседневной жизни. Например, маленькие дети с простудой часто теревят свой носик, чтобы очистить его, но после выздоровления продолжают в нем ковыряться даже после того, как научились сморкаться.

Родители – образцы для подражания у детей. Исследования показали, что дети повторяют вредные привычки за родителями. Если вы видите, что у малыша появилась новая детская вредная привычка, то, спросите себя, не Вы ли стали причиной ее появления.

Примечание: есть определенное поведение у маленьких деток, которое не является привычкой. Например покачивание головой или телом, которое чаще всего связано с желанием малыша получить комфорт и обычно исчезают в возрасте 18 месяцев.

Важная информация: Будьте в курсе поведения у детей, которое выглядит как привычка, но может иметь медицинскую причину. Например, действия, которые появляются внезапно - такие, как потягивание или удары по уху в сочетании с раздражительностью, может указывать на инфекцию уха или образовании серной пробки.

Следует отличать нервные тики от привычки. Тики – мышечные спазмы, которые вызывают резкие движения, не поддающиеся контролю ребенка. Например, повторяющееся хлопанье ресницами, подергивание руки и т.д. Тики могут быть вызваны проблемами со здоровьем, синдромом Туретта, или стрессом. Если вы предполагаете, что у Вашего ребенка тики, то лучше обратиться за помощью к врачу.

Как избавиться от детских вредных привычек

Большинство привычек исчезнут сами собой. Но если привычки ребенка мешают и вызывают неловкие ситуации, или даже приносят вред, вы можете принять меры. Например, сосание пальца или кулачков является нормальным и обычным явлением. Но Ваш ребенок может сосать пальцы все время. Если это мешает говорить или есть, или из-за этого Вашего ребенка дразнят сверстники, то это может стать основанием для того, чтобы попытаться избавиться от этой привычки.

Иногда намек может быть достаточно. Например, если ваш ребенок сосет рукав, вы можете сказать: "Пожалуйста, не жуй рукава - это некрасиво и неприятно для окружающих». Но помните, что заострение внимания на вредной привычке может дать обратный эффект. Все зависит от того, как ваш ребенок реагирует на подобные высказывания.

Постарайтесь выяснить причину появления детской вредной привычки, и предложить альтернативу. Если Вы определили, что причина вредной привычки скука, то попытайтесь заменить нежелательное поведение чем-нибудь другим. Например, вы могли бы предложить вашему ребенку сложивать пазлы во время просмотра телевизора.

Если же причина кроется в тревоге и раздражительности, то поговорите с ребенком о его переживаниях. Возможно, вы сможете исправить сложившуюся ситуацию и найти выход. Ярким примером может стать ситуация, когда маленькая девочка прекратила рвать на себе волосы только после того, как родители перестали ссориться на ее глазах.

Не забывайте хвалить своего ребенка даже за небольшие достижения в преодолении вредной привычки и за хорошее поведение. Например, Вы можете сказать: «Какой ты у меня молодец, что ни разу за сегодняшний день не кусал свои губки».

Еще одним вариантом устранения вредной привычки может стать перенаправление поведения в более конструктивное русло. Например, если ребенок ковыряется в носу, то попросите очистить носик с помощью ткани, или применить солевой назальный спрей или вазелин (проконсультируйтесь с вашим педиатром), а затем вымыть руки.

Замотивируйте ребенка. Важно, чтобы малыш был сам заинтересован в прекращении нежелательного поведения. Например, маленькой девочке можно показать красивый маникюр мамы и предложить сделать ей такой же, если она перестанет грызть ногти. Детский маникюр можно сделать в специализированном для этого салоне.

Если вредных привычек у ребенка много, то сделайте упор только на самой небезопасной из них. Не требуйте от малыша слишком многого.

Когда необходима помощь специалиста

Для детей старше трех лет сосание пальца может стать проблемой для развития зубов. Если ваш ребенок достиг этого возраста, но так и не справился с этой вредной привычкой, то поговорите с вашим педиатром об использовании специальных средств, таких как пластырь или специальная краска для пальчиков с неприятным вкусом. Еще один вариант – барьер для полости рта. Это устройство делает неудобным процесс сосания пальцев для детей.

Если вы думаете, что тревожность и невроз может быть причиной детской вредной привычки, то проконсультируйтесь с неврологом или психологом. Например, психолог может научить вашего ребенка нескольким простым способам снятия напряжения.