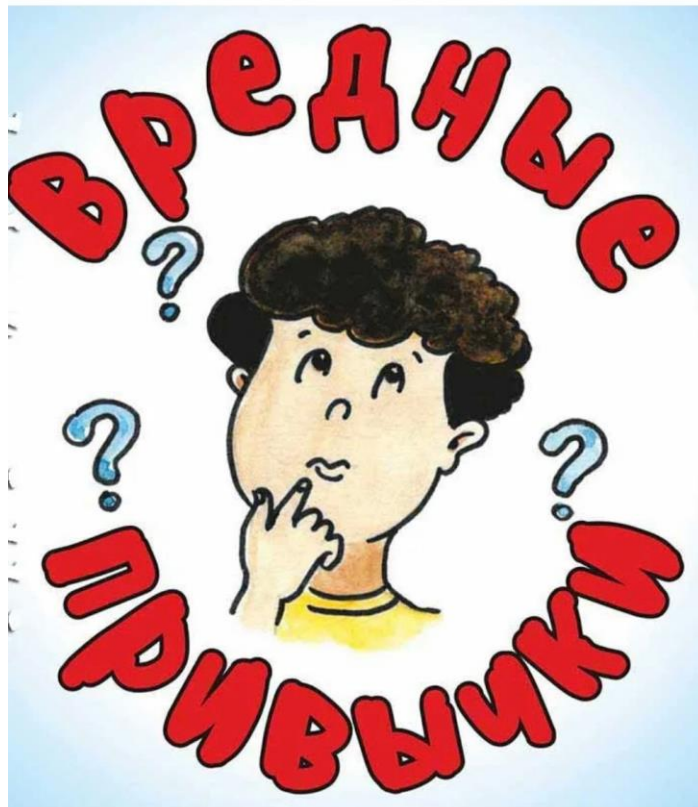


Консультация для родителей  
«Вредные привычки дошкольного возраста»



Подготовлено педагогом-психологом  
Кирвас И.А.

Что же такое привычка?

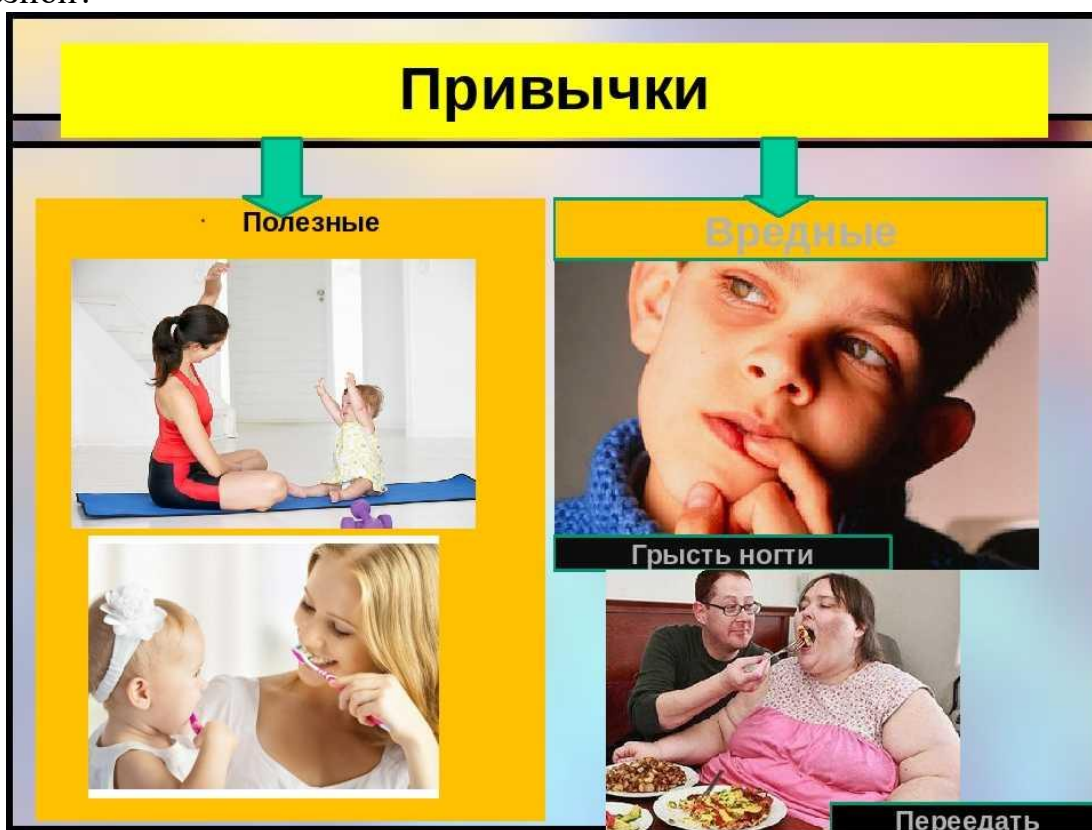
*Привычка - потребность, стремление выполнять определенные действия.*

Детские вредные привычки причиняют вред здоровью и развитию ребенка. Многие вредные привычки - особенно устойчивые - негативно сказываются на состоянии внутренних органов ребенка; другие вредные привычки оказывают неблагоприятное влияние на нервную систему, органы зрения и слуха; третьи вредные привычки - на состояние опорно-двигательного аппарата, осанку; четвертые вредные привычки создают благоприятные условия для развития той или иной инфекции в организме; пятые вредные привычки становятся причиной возникновения опасных паразитарных заболеваний; иные вредные привычки оказывают негативное влияние на формирования характера ребенка.

Многие вредные привычки возникают в связи с неправильно закрепленным или плохо усвоенным навыком. Например, так создается привычка неправильно держать ложку или вилку у ребенка, которого не научили ими пользоваться.

Порой вредные привычки лишь вуаль, скрывающая переживания ребёнка. Они - лишь макияж высокого нервно-эмоционального напряжения ребёнка. И эти привычки, как правило, «создают» сами родители.

Привычки есть у каждого. Знаете ли вы, что привычка бывает еще и полезной?



Привычки могут быть полезными, способствующими возникновению положительных черт характера, могут быть и вредными для формирования

личности ребенка. Если ребенок научился бегло и правильно читать, он может приобрести полезную привычку регулярно читать книги, а в старшем возрасте следить за новинками художественной литературы. Научившись владеть иглой, утюгом, ребенок легче выработает в себе привычку следить за своей одеждой, быть всегда аккуратным и чистым. Так формируются полезные привычки.

### Многообразие привычек

«Вредные» привычки	«Полезные» привычки
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ сосание пальца (соски)</li> <li>✓ грызет ногти</li> <li>✓ ковыряние пальцем в носу</li> <li>✓ навязчивые движения</li> <li>✓ покачивание туловищем</li> <li>✓ употребление слов-паразитов («ну», «вот», «значит», «короче»)</li> <li>✓ теребит волосы или мочку уха</li> <li>✓ совместный сон с родителями</li> <li>✓ подгузник</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ мытье рук перед едой</li> <li>✓ уборка игрушек на место</li> <li>✓ засыпание в одно и то же время</li> <li>✓ правильное питание</li> <li>✓ личная гигиена</li> <li>✓ занятия по интересам</li> <li>✓ пользование носовым платком</li> <li>✓ выбрасывание мусора в мусорное ведро</li> </ul>

Было проведено исследование, которое определило ряд основных вредных привычек детей раннего возраста:

- 1 место – совместный сон с родителями,
- 2 место – теребит волосы, мочку уха, ковыряет пальцем в носу,
- 3 место – навязчивые движения (вытирает нос, шмыгает, ковыряет носком обуви землю).

#### «Почему появляются вредные привычки у детей?»

1. Усваивают «плохое» от окружающих, перенимает особенности поведения от окружающих.
2. Из-за неуверенности в себе, недостатка родительского внимания, любви.
3. Из-за избалованности, отсутствия родительской требовательности.
4. Нет своевременной коррекции, работой над избавлением от привычки.

Привычка воспитывается не столько словами, сколько делами и поступками. Если работа над привычкой начинается, только в момент ее проявления – это бесполезная и порой очень эмоционально затратная деятельность, как для родителей, так и для детей. **На устранение вредной привычки требуется столько же времени, сколько она закреплялась!**

Привычка, вредная или полезная, формируется не ежеминутно, а последовательно.

Прежде всего, необходимо разобраться в причинах её появления.

### Причины появления привычек

причины	Недостаток внимания родителей	Снижение психоэмоцион. напряжения	Копирование взрослого	Физический дискомфорт
устранение				
привычки	<ul style="list-style-type: none"> <li>разрушающие действия</li> <li>причинение себе (близким) вреда</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>грызение ногтей</li> <li>сосание соски, волос</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>повторение нецензурных слов</li> <li>принятие пищи в комнате</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ковыряние в носу</li> <li>онанизм</li> </ul>
принцип борьбы	<i>Больше ласки и нежности</i>	<i>Снижение требовательности родителей</i>	<i>Контроль за своим поведением</i>	<i>Воспитание личной гигиены</i>
меры борьбы	<ul style="list-style-type: none"> <li>Давать выплеск агрессии</li> <li>Меньше требований</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>замена полезной привычкой, приносящей удовольствие</li> <li>снятие беспокойства</li> <li>разнообразить впечатления ребенка через игровое взаимодействие</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>пример правильного поведения</li> <li>«взгляд со стороны» (зеркало)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>режим дня, последовательность действий</li> <li>использование средств личной гигиены</li> </ul>

Важно, чтобы работа велась постоянно. В период борьбы с привычкой ребенок должен быть насыщен новыми впечатлениями, знакомился с новыми играми вместе с родителями, имел обширный круг общения.

В большинстве случаев вредную привычку просто достаточно заменить полезной. Конечно, для этого необходимо хотеть получить положительный результат.

#### «7 шагов» к победе над вредной привычкой

1. Попытаться понять своего ребенка.
2. Используйте **Три «НЕ»**: не сердиться, не ругать, не наказывать ребенка.
3. Поддерживать уверенность ребенка.
4. Хвалить ребенка за успехи и отвлекать от всех мрачных мыслей.
5. Разнообразить игрушки, чаще играть с ним, обыгрывая привычку в положительном свете.
6. Наладить детские контакты.
7. Исключить на время возбуждающие мероприятия, вплоть до просмотра захватывающих фильмов и чтения страшных сказок.

Успехов Вам в борьбе с вредными привычками!