

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребенка – детский сад № 232»

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **«Вредные привычки»**

Составила:

Педагог-психолог Мартыненко О.Н.

2020 г.



Часто обращаются родители с проблемой вредных привычек у детей (сосание пальцев, обгрызание ногтей, выдергивание волос и т.д.) В более раннем возрасте такие привычки не вызывают сильного беспокойства мол «подрастет пройдет», но когда привычка не проходит к 5-6 годам, родители начинают беспокоиться. Используя одну из таких привычек, ребенок уменьшает отрицательные эмоциональные переживания: неудовлетворенность, противоречивые чувства к близким ребенку людям, страх, стыд и способствуют снятию эмоционального напряжения.

Фиксации патологических привычек помогает и чувство удовольствия, которое испытывает ребенок, и повышенное внимание окружающих взрослых к этим действиям ребенка. Необходимо помнить, что при подавлении патологических привычек у ребенка усиливается чувство внутреннего напряжения.

Более того, подавив одну привычку у ребенка дошкольного возраста, мы тут же получаем взамен другую. Особая трудность заключается в том, что в большинстве случаев у дошкольников отсутствует стремление к преодолению патологических привычек, более того, часто отмечается активное сопротивление попыткам взрослых устранить привычные и приятные для ребенка действия.

Наряду с общими чертами патологические привычные действия имеют присущие каждому из них особенности, а значит, и способы преодоления.

Рассмотрим причины возникновения различных патологических привычек у детей.

1. **Сосание соски** отмечается у детей включительно до 5 лет. Особая потребность в ней может возникать, когда мама выходит на работу, рано отдает ребенка в детский сад, в семье неблагоприятная эмоциональная обстановка. Закрепляется под воздействием неблагоприятных психологических фактов, важнейшим из которых является чувство беспокойства.

## Что нужно делать?

- Убирайте соску из виду днём, оставляя только на ночь. А чтобы ребёнок не скучал по своему «силиконовому приятелю», заполните детский день различными играми, просмотром мультфильмов и т.д.
- Не берите соску с собой на улицу. Если же кроха расплачется во время прогулки, старайтесь отвлекать его внимание с помощью пролетающих птичек, пробегающих кошечек, проезжающих автомобилей. Ругать малыша, конечно, нельзя.
- Поначалу малыш спит с пустышкой, однако постепенно и от этой привычки нужно отказываться. При засыпании читайте сказочные истории, пойте колыбельные. Затем предлагайте вынуть пустышку и положить её на подушку.
- Если ребёнок против, предложите обмен: пустышку на любимого медвежонка. Кроха всё-таки заснул с соской? Пока он дремлет, уберите силиконовый аксессуар. Постепенно малыш привыкнет засыпать без пустышки.
- Не следует силой вынимать соску изо рта ребёнка, если тот категорически не желает с ней расставаться. Подобное действие не вызовет понимания с его стороны, напротив, родителей ждёт только истерика.

2. **Сосание пальца** восполняет ребенку нереализованный инстинкт сосания и уменьшает психологически мотивированное чувство беспокойства, успокаивает, смягчает чувство одиночества, заставляет на время забыть физическую боль. При начале сосания пальца в 3 и 4 года ребенок становится неопрятным, возвращается на более ранние сроки развития. Это говорит о том, что действительность очень травмирует ребенка.

## Что нужно делать?

- Необходимо понять, почему ребенок сосет палец (компенсирует недостающее внимание к себе, стабилизирует свое эмоциональное состояние и др.). Прежде чем пробовать отучить ребенка от сосания пальца, необходимо подумать, что можно предложить ребенку взамен этой привычки, доставляющей удовольствие.
- Установить доверительный контакт с ребенком, позаботиться о своевременном успокоении ребенка и снятии беспокойства, разумном пользовании соской в раннем возрасте.
- Создать условия для разнообразия впечатлений ребенка и использования при взаимодействии с ребенком подвижных, эмоционально насыщенных игр.

3. **Кусание или грызение ногтей** способствует выходу агрессии ребенка, напряженности, раздражения и психологического дискомфорта. Отмечается у «популярных» детей, которые не дают выхода своим отрицательным эмоциям, которые в них копятся и переполняют ребенка. В результате грызение ногтей воспринимается ребенком как спасение. Оно характерно для старшего

дошкольного и младшего школьного возраста, но отмечается и у взрослых в момент сильной тревоги и напряжения. Грызение ногтей – легко возникающая привычка, которая носит автоматизированный характер, избавиться от нее очень сложно.

### **Что нужно делать?**

- Необходимо научить ребенка адекватным способам выражения агрессии. Позволять ребенку свободно, адекватными способами выражать свою агрессию, гнев. Для этого дома необходимо иметь специальную подушку, например которой ребенок может при необходимости выражать свои негативные чувства.

- Нужно не просто отказаться от упреков, угроз и наказания, но и понимать то, что происходит с ребенком, переключать, отвлекать его в момент грызения ногтей. Необходимо уменьшить чрезмерные требования к ребенку со стороны воспитывающих взрослых. Нужно переключать пальцы малыша на более интересное и не менее приятное занятие всякий раз, © Необходимо настроиться на длительный период затухания этой привычки, который обычно примерно равен периоду ее протекания

В заключение хотелось бы отметить, что чем больше стремление родителей убрать, ликвидировать внешний атрибут проблемы — будь то сосание пальца, грызение ногтей, тем меньше шансов устранить причину появления привычки. В профилактике патологических привычек большое значение имеют нормализация внутрисемейных взаимоотношений, мягкое и ровное отношение к ребенку, удовлетворение его потребности в эмоциональной теплоте и ласке, систематические оздоровительные и физкультурные мероприятия, развитие творчества.