Консультация для родителей

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Откуда они берутся, и как помочь ребёнку от них избавиться

Причина 1. Он ещё маленький Ребёнок грызёт ногти, ковыряет в носу, трёт глаза, сосёт пальцы или волосы – все эти привычки обычно свойственны детям дошкольного возраста. Что делать. Во-первых, не преувеличивать их опасность: чаще всего это с возрастом проходит. Во – вторых, отвлекать малыша от «любимого занятия». Потянул палец в рот – предложите крохе что-то более интересное: собрать пирамидку, заняться лепкой, поиграть с мячиком и т.п.

Причина 2. Постоянная тревога. Однажды ребёнок был возбуждён или расстроен, но определённые движения (например, грызть карандаш) помогли ему успокоиться. В похожих ситуациях он стал повторять эти действия, и движение закрепилось как привычка. Что делать? Искать причину напряжённости у ребенка. Возможно, семейные обстоятельства оставляют желать лучшего или у ребёнка появились проблемы? А может быть, вы слишком много работаете, и ребёнок ощущает себя нужным? Установив причину беспокойства, постарайтесь исправить ситуацию. Тогда и вредные привычки уйдут безвозвратно.

Причина 3. Весь в папу! Виновата наследственность. Просто кто-то из близких ребёнка имеет точно такую же привычку. Иногда дитя может собрать целый «букет»: от папы – грызть ногти, от мамы – крутить локон волос, от бабушки – потирать губы и т.д. Что делать. Дети – очень гибкие создания. Чем раньше вы начнёте следить за собой, воздерживаясь от «запретных» вредных привычек, тем больше вероятность того, что они не успеют укорениться в ребёнке.

Причина 4. Неврологические расстройства У детей, склонных к вредным привычкам, часто можно выявить особенности в нервно-психическом развитии. Что делать? Обратиться за консультацией к неврологу. Расскажите врачу о привычках ребенка, которые вас особенно беспокоят. Доктор проанализирует ситуацию и подберёт препараты, которые помогут более стабильной работе эмоциональной системы ребёнка. Он может направить маленького пациента на консультацию к физиотерапевту, который назначит комплекс процедур.

Консультация для родителей «Как избавить ребенка от вредной привычки?».

Выполнил:
Воспитатель
Кашина Ольга Павловна

Как отучить ребенка грызть ногти?

Если ногти грызет девочка, в качестве дополнительной помощи можно использовать прием «красивый маникюр, как у мамы» – такие грызть жалко. Но будем справедливыми: при психологических проблемах это вряд ли поможет.
Самый главный совет: научить ребенка выражать гнев правильным образом – согласно концепции эмоционального интеллекта. Сначала нужно выяснить, что не нравится ребенку: возможно, устранив причины раздражения, проблема решится сама собой. Но мы живем в реальном мире, и поводов позлиться и понервничать в нем предостаточно.
Так что учим маленького «самоеда» правильно справляться со своим гневом. Отлично подойдет художество.
• Заметили, как ребенок принялся за свои ногти? Забудьте про «А ну, вытащил пальцы изо рта!». Говорим ободряющим голосом: «Похоже, тебя что-то сильно рассердило? Давай возьмем карандаши и почеркаем от души!».
• Итак, перед нами карандаши или фломастеры. Пусть ребенок выберет цвета сам. Не пугайтесь мрачных, на ваш взгляд, оттенков: дети часто выбирают черный, красный, синий, т. к. для малышей они выглядят особенно яркими и контрастными.
• Позвольте крохе с нажимом покалякать – с таким сильным, как ему самому захочется и на сколько хватит сил. Вам, конечно, покажется, что он сейчас переломает все карандаши, но попробуйте просто расслабиться.
• Предложите ребенку порисовать и левой рукой, чтобы «ей не было обидно»: на самом деле, именно она лучше связана с правым полушарием, отвечающем за развитие нашей эмоциональной сферы.
• А после «злого» рисования по желанию можно с большим удовольствием скомкать или порвать бумагу. И если малышу захочется при этом потопать ножками и что-то воскликнуть – не возражайте

Вы обожаете свое чадо, но не можете сказать то же самое о некоторых его вредных привычках: чавкании, кусании ногтей, обдирании заусенцев, внезапных прерываниях ваших важных бесед по телефону, капризничаний в магазине. Важно не ругать ребенка, а разобраться, почему он так делает. Ведь все это – сигналы, о том, что он испытывает: скуку, тревогу, перевозбуждение, стресс.
Вот несколько умных стратегий, которые помогут преодолеть эти проблемы.
Мягкий подход – лучший выбор. Если вы будете ребенка наказывать, ругать, стыдить за плохие привычки, положительного результата не ждите, напротив, привычки могут усугубиться. Не стоит, например, если ребенок цепляется за палец на прогулке, корить его за это: «Ты уже большой, а большие дети так не делают». А стоит задуматься, что ему, возможно, не хватает тепла, общения с родителем, тактильных, сенсорных ощущений. Ученые доказали, что на избавление от вредной привычки (не важно, идет речь о взрослом или о ребенке) требуется 21 день. Вот в это время вам нужно только хвалить ребенка за победы, если ему удается не сосать пальцы или не обгрызать ногти.
Три недели непрерывных совместных усилий, и все получится!

Кусание ногтей, сосание пальцев

Причина чаще всего в стрессе. Это может быть нервная обстановка в семье, переезд, отсутствие внимания со стороны родителей, новая непривычная ситуация (привыкание к детскому саду или школе) и т. п. Постарайтесь уделять ребенку больше внимания, обсуждайте с ним его проблемы, старайтесь выслушивать все до конца, не читать нотаций, а искать решение проблемы вместе.

Посоветуйтесь с вашим педиатром о мерах релаксации для ребенка, соблюдайте режим, играйте в активные игры на свежем воздухе. Также уделяйте большее внимание «пальчиковым» играм: лепите из глины, играйте в Лего, радиоуправляемые модели, рисуйте, это поможет ребенку занять руки более продуктивным действием.

Закручивание волос

Это такое встроенное средство защиты – ведь волосы шелковистые и приятные на ощупь. Накручивание волос на пальцы для многих детей является обычной привычкой, имеющей успокаивающий эффект, помогающей сосредоточиться, ведь часто дети занимаются этим прямо на уроках.

Если вы хотите помочь ребенку избавиться от этой привычки, можно дать ему что-то, что можно намотать на палец или перебирать: ленту, бусы, ожерелье из бисера. Более радикальный метод – обрезать волосы или собирать их в высокий «конский» хвост.

Кстати, в небольшом проценте случаев эта привычка перерастает в заболевание – трихотилломанию, когда человек все время тянет себя за волосы и даже вырывает их.

Хруст суставами

Известный вам звук «ломающейся» косточки получается, когда пузырьки газа в жидкости, окружающей суставы, встречаются с более крупными и лопаются. Чаще всего эта неприятная привычка присуща взрослым, но и дети иногда занимаются этим с большим энтузиазмом.

Попробуйте выдать ребенку специальный оберточный материал с «пузырьками», пусть щелкает. Можно делать «пальчиковую» гимнастику: сгибать-разгибать пальцы, делать упражнения на сопротивление.

Вы должны объяснить ребенку, что это такие же упражнения, как отжимания и приседания, но только для пальчиков, и делать вместе с ним эту гимнастику.

Прерывание беседы

Каждый родитель, пожалуй, знает, что обсуждать эту тему с ребенком бесполезно. Мы вежливо просим: «Пожалуйста, не прерывай меня, когда мне звонят, мне важно закончить разговор, дождись», а иногда даже кричим, раздраженные таким бесцеремонным поведением. Есть один маленький прием, которому стоит научиться.

Объясните своему ребенку, что когда в следующий раз во время вашего телефонного разговора ему захочется что-то спросить, пусть он положит на вас свою руку, обращая на себя внимание. Только не забудьте взять его за руку в ответ. Это и будет означать, что вы его «услышали» и займетесь его проблемой, как только закончите разговор.

Жевание с открытым ртом

Никто не захочет обедать с ребенком, который жует с открытым ртом, чавкает, а из его рта что-то постоянно выпадает на стол.

Объясните ребенку, что жевание с открытым ртом делает человека «неудобным» для восприятия другими людьми, и они могут потерять аппетит, сидя с ним за одним столом.

Более радикальный способ показать, как это некрасиво, применить визуальный эффект: за ужином поставить перед ребенком зеркало