

**КАК  
ИЗБАВИТЬСЯ  
ОТ ВРЕДНЫХ  
ПРИВЫЧЕК  
У РЕБЕНКА?**



*Ребенок не игрушка! Нельзя по мгновению волшебной палочки вложить в него собственные мысли, чувства, взгляды. Вместо «доброто и вечното» можно посеять страхи, неврозы, агрессию.*



*Как помочь ребенку избавиться от вредных привычек, какие хитрости можно использовать взрослым для этого?*

**Привычка** — это периодически повторяющееся неосознанное действие, которое имеет свою причину и выполняет определенную роль.

В основе всех вредных привычек лежит недостаток внимания со стороны родителей. Нередко появление вредных привычек провоцирует стресс, смена привычной обстановки, нереализованная потребность в грудном кормлении.



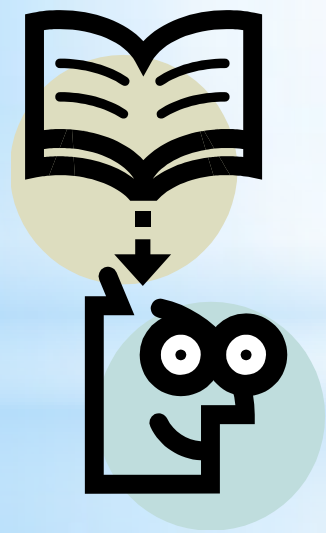
# Зачем же нужны привычки?

Прибегая к привычкам, ребенок неосознанно стремится избежать отрицательных эмоций, неудовлетворенности, чувства страха, неуверенности в себе, тревоги. В момент беспокойства малыш находит в определенных действиях защиту и утешение.



# Привычка ковырять в носу

Это одна из неприятных привычек, которая может вырасти вместе с ребёнком и стать причиной насмешек и издевательств со стороны сверстников. Кроме того, существует риск занести в организм инфекцию, так как постоянно уследить за состоянием рук ребёнка невозможно и подобные действия часто наносят вред здоровью.



Для начала проследите на сколько часто ваш ребёнок тянется к своему носу и поинтересуйтесь причиной таких действий. Возможно, у него затруднено дыхание и таким образом он пытается его облегчить. Если причина кроется в этом, не затягивайте с визитом к врачу, который избавит вашего ребёнка от неприятных ощущений, а, следовательно, и от вредной привычки ковырять в носу.

# Привычка ковырять в носу



У некоторых же эта привычка появляется в результате повышенной чистоплотности и тогда причина кроется в подсознании ребёнка.

Здесь важно найти к нему правильный подход и отвлекать внимание ребёнка при каждой следующей попытке залезть пальцами к себе в нос.

При отсутствии необходимости вскоре эта привычка пройдёт.

# Привычка плакать, ныть и хныкать

Если ребенок любитель похныкать, то окружающим его можно посочувствовать и пожелать запастись вагоном терпения. Потому что привычки давать концерты не излечить ребенка за один день. Причины хныканья могут быть различными:

- малыш по натуре слезлив;
- ему не здоровится или он устал к концу дня;
- ему трудно сосредоточиться на одном деле.



# *Привычка плакать, ныть и хныкать*

Но возможно, что ребенок – юный солист-манипулятор.

Главное – не поддаваться соблазну принять крайние меры. Такая реакция ребенка ничему не научит, только переведет его агрессию из активного состояния в пассивное, то есть еще больше ухудшит ситуацию.

Поскольку ноющий ребенок говорит неразборчиво, можно объяснить ему, что пока он не успокоится и не сможет говорить нормально, его никто не сможет понять.

Когда деточка «уперлась рогом и завела волынку» по возможности старайтесь не обращать на нее внимания. Хитрецы очень хорошо знают, когда их капризы будут удовлетворены, а когда им плакать а незачем.



# Привычка держать палец во рту

Если ребенок держит палец во рту – значит, он чувствует внутренний дискомфорт. Часто эту привычку приобретают дети, которым уделяется мало внимания. Специалисты советуют предпринять следующие шаги.

1. Разговаривать с ребенком перед сном, подержать его за ручку, ведь это как раз то время, когда между родителями и детьми возникает наибольшая близость.

2. Если вам приходится ненадолго расстаться, поцелуйте по очереди все его пальчики и попросите сохранить поцелуй до встречи.

3. Уложив ребенка в кроватку, можно рассказать какую-нибудь сказку, но обязательно с хорошим концом. А затем напомнить ему о все его хороших поступках. Затем скажите, что пора спать, пожелайте спокойной ночи, попробуйте включить тихую музыку.



# Привычка кусаться

Одной из причин агрессивного поведения детей по отношению к близким людям, является подсознательная реакция на требования взрослых, нежелание их выполнять. Но, возможно, это попытка привлечь к себе внимание.

Может быть и то, что ребенок враждебно настроен и хочет всем вокруг сделать больно. В таком случае следует определить, связано ли это только с его амбициями или в основе лежат какие-то семейные проблемы.

# Привычка кусаться

Специалисты предлагают следующие инструкции по искоренению.

➤ Научите драчуна договариваться, отстаивать свое мнение, подтверждать свою правоту словами. Если ребенок кусается, очевидно, такое поведение в семье ненаказуемо или, несмотря на осуждение, приносит ему желаемый результат.

➤ Когда ребенок случайно сделал вам больно, обязательно скажите ему об этом. Если вы сами, общаясь с ребенком, никогда не прибегаете к методам физического воздействия, обсуждаете острые ситуации и ищите компромиссы, он принимает эту позитивную установку.



# Привычка ругаться

Вы в шоке! Ваш ребенок поизносит совсем не детское выражение. Рано или поздно с этой проблемой сталкиваются все родители. Это явление можно объяснить следующими причинами.

- С раннего детства на детей обрушивается огромный поток информации.
- Слушая речь окружающих, малыш воспроизводит новые слова и выражения, подражая взрослым.
- Если для ребенка «нехорошие» слова не имеют смысловой «начинки», значит, родители сражаются с ветряными мельницами.

# Привычка ругаться

Что можно посоветовать взрослым в таких случаях?

➤ Говорюна переполняют разнообразные чувства, но ему катастрофически не хватает слов, чтобы их выразить. Подыскивая выражения, он начинает добавлять крепкие словечки. Если не заострять на этом внимание ребенка, увлечение ругательствами проходит само собой по мере обогащения его словарного запаса.



➤ Если реагировать на ругательство бурно, ребенок с удовольствием будет их повторять снова и снова только ради того, чтобы насладиться вашим негодованием или возмущением окружающих людей.

➤ Когда ваш ребенок станет старше, поговорите с ним по душам и убедите его, что щеголять ненормативной лексикой не очень-то красиво.

# Ребёнок-ябеда

Некоторым детям свойственно ябедничать. Это качество также можно отнести к числу вредных привычек, ведь с годами желание донести на кого-то или пожаловаться усиливается и ребёнок не просто делится с вами своими познаниями и наблюдениями, а осознанно идёт на этот шаг.

Никогда не поощряйте такое поведение, хоть иногда полученная от ребёнка информация и оказывается крайне полезной.

Уделяйте должное внимание своему ребёнку, не оставляйте его наедине со своими вредными привычками.

Находите правильный подход и помогайте ему преодолевать любые сложности, только тогда он будет уверенным в себе, здоровым и жизнерадостным.



*Следующие практические рекомендации помогут сделать избавление от привычки более эффективным и действенным*

- Никогда не стоит стыдить малыша за неудачу, подгонять.
- Перед сном рекомендуется включать тихую спокойную ритмичную музыку.
- Довольно эффективный результат дает увлечение ребенка какой-то новой деятельностью.
- Стоит почаще брать его на руки, делать массаж и обнимать.
- В момент, когда ребенок вновь занялся своей привычкой, необходимо просто ненавязчиво отвлечь его внимание чем-то более полезным и интересным.

# Правила для взрослых при воспитании ребенка

1. Нельзя унижать ребенка.
2. Никогда не нужно угрожать.
3. Не следует вымогать обещаний.
4. Не нужно допекать, опекая.
5. Не разумно требовать немедленного повиновения.
6. Нельзя потакать ребенку и слепо идти у него на поводу.
7. Чтобы достичь понимания, нужно быть последовательным.

