



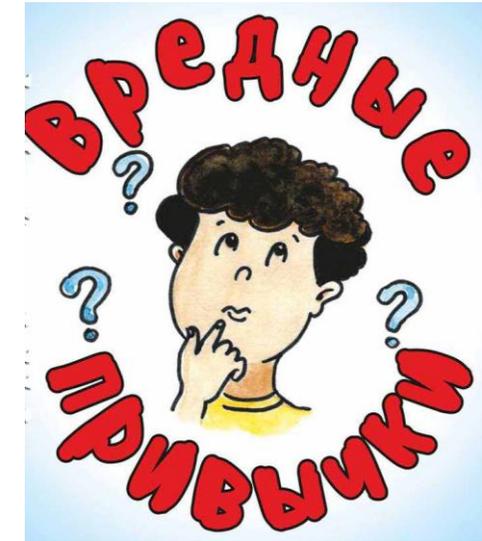
- брать в рот посторонние предметы,
- онанизм.

### **Почему у ребёнка появляются вредные привычки**

Причин возникновения вредных привычек у детей множество, но, по мнению детских психологов, самой главной является неблагоприятная атмосфера в семье, сопровождающаяся недостатком внимания к ребёнку со стороны родителей.

### ***Вот ещё несколько причин такого поведения:***

- физиологические и психологические проблемы у ребёнка,
- желание привлечь на себя внимание любыми способами,
- способ избавления от скуки или способ успокоиться,
- подражание своим сверстникам или взрослым.



### **Вредные привычки, как про них рассказать детям?**

Когда в семье появляется малыш, родители радуются, ведь это самое замечательное чудо в их жизни. Но вот ребёнок растёт — и даже у такого маленького появляются свои привычки, и не все из них очень хорошие. Перед родителями встаёт вопрос: как рассказать малышу о том, что бывают не только вредные, но и полезные привычки?

Любая привычка — это склонность, которая превратилась у ребёнка в постоянную потребность. И происходит это не одновременно, а постепенно и в течение довольно продолжительного времени. У детей наиболее распространёнными вредными привычками можно считать:

#### **Поведенческие привычки:**

- быть агрессивным,
- врать (обманывать сверстников и старших),
- ныть (частые капризы по любому поводу),
- ябедничать,
- сквернословить (употреблять ненормативную лексику).

#### **Физиологические привычки:**

- грызть ногти,
- тереть волосы, ухо, нос,
- облизывать пальцы,
- грызть карандаши, ручки,
- ковырять в носу,



**Привычка «грызть ногти, карандаши, ручки».** Многие специалисты считают, что ребёнок грызёт ногти, когда нервничает. Иногда это беспокойство внутренне, которое сам ребёнок может не осознавать, и попытки родителей выяснить причину ни к чему не приводят.

### Как же помочь ребёнку?

Наказаниями и постоянными окриками «не грызи ногти» здесь не поможешь. От взрослых требуется убедительно доказать вред этой привычки для человека. Использовать все возможные примеры из жизни: можно придумать истории о микробах, которые живут под ногтями, и как пример показать их под микроскопом.



**Привычка «ковыряние в носу».** Эта привычка не только некрасивая, но и вредная. Ведь дети при ковырянии в носу зачастую выдёргивают из ноздрей крошечные волоски, которые служат естественными фильтрами, защищающими от пыли и грязи вдыхаемого воздуха. Самой распространённой причиной ковыряния в носу у детей является сухость слизистой, из-за которой ребёнок чувствует

сильное раздражение и зуд. Стоит только увлажнить комнату, как эта привычка у ребёнка исчезает.

**Привычка «ябедничать».** Детям до трёх лет слово «ябеда» будет не совсем понятно. Они ещё не осознают последствия своего поступка. В старшем же дошкольном возрасте дети вполне представляют, какая реакция последует за их словами. Покажите ребёнку мультфильм «Тайны страны Земляники». Расскажите о том, что кто-то попал в беду — это ответственный поступок. Дети должны рассказывать взрослым о том, что кто-то поранился, кому-то угрожает опасность.

**Привычка «брать чужие вещи (воровство)».** Воровство — это не всегда просто привычка. Маленькие дети могут просто не знать о том, что вещи бывают чужие. Очень хорошо в этом случае рассказать сказки о воровстве: "Мишуткин мячик", "Петух и жерновки", "Аленький цветочек", "Как гуси горох воровали". Посмотреть мультфильм "Следствие ведут Колобки". После прочтения сказок и просмотра мультипликационных фильмов обязательно обменивайтесь впечатлениями и обсуждайте увиденное или прочитанное. В воровстве школьников часто кроется желание обратить на себя внимание взрослых. Однако, если ребёнок крадёт чужие вещи, не обращая внимания на своё окружение и обстоятельства и если ситуация не меняется с возрастом, — значит, это уже не проступок, а болезнь.

**Привычка «обзываться».** Ругательства ребёнок узнаёт задолго до того, как идёт в первый класс. В дошкольном возрасте можно поиграть в игру «Ругательства овощами». Это

позволит выплеснуть негативную энергию в игровой форме. В подростковом возрасте ребёнок часто ругается для того, чтобы показать себя взрослым и независимым. Чтобы исправить ситуацию, родителям и близким нужно не использовать в своей речи ненормативную лексику, при каждом новом "словечке" ребёнка объяснять ему, что так говорить неприлично.

**Привычка «быть зависимым от телевизора, компьютера».** У просиживающих часами за компьютерами и телевизорами детей ухудшается зрение, появляется искривление позвоночника. У таких детей появляются частые головные боли, быстрая утомляемость, и как результат — пропуски занятий, низкая успеваемость.

Выход из ситуации — отвлечь ребёнка полезными играми и занятиями. Будет полезно всей семьёй заняться спортом, почаще гулять на свежем воздухе. Ведь зачастую дети копируют привычки своих родителей. Взрослые всегда меньше всего обращают внимание на то, что сами любят сидеть за телевизором и компьютером, в семейных ссорах позволяют ругаться, обманывают друг друга и детей, не выполняя обещания.

