

***Уважаемые Родители!***

Предлагаем Вам интересную информацию

 для ознакомления.

Данная информация будет очень полезна для вас.

**Уважаемые родители, как бы вы ответили на вопрос:**

**«Что такое ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ?...........И как с ним бороться?»**

Понятие «вредные привычки» чаще всего ассоциируется у нас с курением, алкоголизмом или, например, с употреблением слов-паразитов. Однако вредные привычки бывают не только у взрослых — подавляющее большинство детей с самого раннего возраста приобретают те или иные привычки, от которых потом довольно сложно избавляться в сознательном возрасте.

Мы предлагаем вам рассмотреть некоторые привычки характерные для детей дошкольного возраста:

Когда дети в возрасте до 3 лет начинают регулярно сосать пальцы, теребить волосы, грызть ногти, постоянно трогать половые органы — все это относится именно к вредным привычкам, с которыми родителям так или иначе придется вести борьбу.

1. ***Привычка***

Если вы заметили, что ваш ребенок постоянно держит палец во рту, ни в коем случае не нужно ругать его, а уж тем более шлепать по руке. Такая привычка имеет намного более глубокие психологические причины, чем физические, и для ее успешного искоренения необходимо их отыскать.

Чаще всего, сосание пальца и подобные навязчивые привычки приобретаются детьми из-за одиночества. Если ребенка часто оставляют одного, в кроватке или просто в комнате, он может начать испытывать страх: темноты, одиночества, того, что его все покинули. Ведь давно известно, что даже еще в утробе матери ребенок часто сосет собственные пальцы. В простых, доступных действиях, таких, как сосание пальца, или краешка наволочки, или чего-то еще, находящегося рядом, чувствующий себя брошенным малыш просто ищет успокоения и отвлечения от своих страхов. И с течением времени эти действия входят в привычку. И когда родители начинают беспокоиться, заметив повторяющиеся движения или действия ребенка, как правило, бывает уже поздно.

 **2.Привычка**

Бывает, что родители принимают за вредные привычки нервные тики или навязчивые движения у детей. Проявляться невроз навязчивых движений может по-разному: в виде частых миганий, движений головой (как будто ребенок откидывает челку или разминает шею), шмыгания носом, покашливания, кряхтения и т.д. В этом случае особенно опасно ругать ребенка из-за «вредной привычки». Наоборот, не стоит заострять внимание малыша на нервном тике. Иногда навязчивые движения у детей проходят самостоятельно при исчезновении провоцирующих факторов и соблюдении режима питания и сна, в других случаях ребенку требуется помощь специалистов.

1. **Привычка.**

Детский онанизм в той или иной степени. Родителей детей до трех лет это вообще не должно беспокоить. Дело в том, что ребенок в этом возрасте как бы «бесполый», и когда он трогает половые органы, для него это означает то же самое, как если бы он потрогал, например, свое ухо или плечо. Ощущения у него от этих прикосновений, скорее всего, различные, но в итоге для самого ребенка осязание своих половых органов - это такое же познание собственного тела, как посмотреться в зеркало или прикоснуться к своей щеке. Однако, как правило, родители, воспитатели и другие взрослые, кто окружает малыша, увидев его руку, находящуюся в штанах, реагируют на это недвусмысленно и агрессивно. Ребенку сначала не понятна разница, затем он начинает прятаться, чтобы иметь возможность трогать себя там, где ему хочется. В итоге это действительно вырастает в проблему, решать которую необходимо, проявляя терпение.

Самое главное: следить за здоровьем ребенка - ведь причиной появившегося онанизма могут стать такие элементарные вещи, как запоры или острицы. Нельзя давать малышу долго сидеть на горшке — это может стать одной из причин появления привычки трогать половые органы. Обязательно следить за регулярным посещением ребенком туалета — ведь задержка мочеиспускания неизбежно приведет к напряжению в паху и в очередной раз привлечет внимание ребенка к этой области тела.

Очень полезными оказываются курсы гомеопатии и лекарственных трав, направленных на успокоение нервной системы — но обязательно после консультации с доктором. Нельзя качать ребенка, усадив его верхом на одно колено, одевать ему штанишки или трусики, которые хоть как-то могут давить в паху, да и вообще, надо почаще отвлекать малыша интересными занятиями. Если тяга к онанизму проявляется перед сном — необходимо в течение нескольких недель особенно контролировать это время. В частности, следить за тем, чтобы ручки ребенка во время засыпания находились поверх одеяла.

У вас малыш сосет палец, грызет ногти, ковыряется в носу… Не очень хорошие манеры. В дальнейшей жизни вашего чада подобные «навыки» могут стать причиной невезения. Например, у вашего сына или дочери будет затруднено межличностное общение, ведь далеко не всем понравится собеседник, который временами отправляет в рот пальцы.

1. **Привычка**

**Еще одна вредная привычка, которая получила высокий балл в нашем опросе – это употребление в речи нецензурной брани.**

**И действительно Мат** настолько стал частью нашей культуры, что подчас уже не вызывает ни возмущения, ни неодобрительный замечаний.

Зачастую, **причина** детского мата - равнодушие родителей. Ведь если родители заняты своими делами, а ребенок нуждается в их внимании, то нет лучшего способа как громко и желательно в большой аудитории сказать что-то неприличное, нецензурное. И совершенно неважно, что родители начинают кричать, возмущаться, отчитывать или даже наказывать ребенка. Цель его достигнута - все внимание родителей приковано к нему. Когда ребенок понимает, что таким образом может управлять взрослыми, эта ситуация будет повторяться снова и снова.

Каждый возраст имеет свои причины и мотивацию для употребления эти выражений.

Так, дети **двух - пяти лет** используют жаргон неосознанно, поскольку речевое подражание свойственно младшему возрасту наравне с другими видами деятельности.

**В возрасте пяти - семи лет** основной движущей силой является бунт против того "как принято, как надо". При этом матерные слова дети употребляют осознанно, прекрасно зная и понимая, что этого делать нельзя.

Памятка для родителей

1. Постарайтесь, чтобы матерные слова и жаргонизмы вообще не звучали в присутствии и ближайшем окружении ребенка с самого его рождения.

2. Если бранное слово все-таки слетело с уст малыша, то в первый раз постарайтесь сделать вид, что вы ничего не слышали и понаблюдайте, как будет реагировать ребенок. Если ребенок уже понимает смысл сказанного слова, то он будет ждать от вас какой-то реакции, и, не дождавшись, повторит провокацию или решит что слово обычное и в нем нет ничего такого, и забудет о нем. Если же ребенок не ожидает от вас никакой реакции, то, видимо, слово это он просто где-то "подцепил" и если не акцентировать на нем внимание, то словечко также и отцепится.

3. Если ребенок сказал нецензурное слово при посторонних, самое главное - сохранить спокойствие. Конечно, трудно сдержаться, не отреагировать и не наказать ребенка, ведь вам и стыдно, и обидно, и хочется оправдаться. Сделайте вид, что ничего страшного не произошло, это лишь досадная случайность, скажите что-нибудь в роде "ну да, бывает", улыбнитесь и смените тему разговора. А уже потом, когда остынете, поговорите с ребенком.

4. Если ребенок сам попросил вас объяснить значение слова, постарайтесь спокойно и доступно рассказать ему что это слово ругательное, значит то-то, и говорят его, когда хотят кого-то обидеть, поэтому говорить его нельзя.

5. Если мат все-таки появился в детской речи, поговорите с ребенком, спросите его что значат эти слова, пусть расскажет вам или нарисует, объяснит значение. Возможно, малыш и сам не знает, что говорит. Здесь можно пойти на хитрость и попытаться преобразовать нецензурное слово до близкого по звучанию и значению обычного слова, как бы поправляя ребенка. Если такой возможности нет, то объясните ребенку, что они значат и скажите, что слова эти очень обидные и говорить их нельзя.

6. Если жаргонизмы уже закрепились в речи ребенка, то можно дать ему почитать словарь ненормативной лексики или что-то подобное. Ведь если чего-то много, оно доступно и не наказуемо, то быстро надоедает.

7. Если ребенок мотивирует свою брань тем, что "все остальные тоже ругаются", попробуйте объяснить ребенку что нецензурная лексика - это такая же зависимость как курение и алкоголь, и как никотин разрушает легкие, так и мат обедняет словарный запас. Что мат это вовсе не показатель взрослости, а обычная пагубная привычка.

8. Наконец, если же ребенок не принимает объяснений, продолжает ругаться матом и делает это непроизвольно, то лучше обратиться к специалисту (например, нейропсихологу).

**Чего делать нельзя.**

Нельзя запрещать ребенку ругаться матом как раз теми самыми словами, которые вы ему запрещаете. Будьте последовательны. Если вы говорите ребенку, что НЕЛЬЗЯ РУГАТЬСЯ МАТОМ, то это значит, что всем нельзя, а не только ему. Иначе придется еще, и ответить на вопрос "почему тебе можно, а мне нельзя".

Ни в коем случает нельзя стыдить ребенка, тем более на людях. Это может нанести ему тяжелую психологическую травму.

Нельзя **просто запретить** ругаться матом ничего, не объясняя. **Запрет только порождает ответную реакцию и не приводит к положительному результату**.

***Как бороться с вредными привычками у детей***

Во-первых, как уже говорилось, не должно быть агрессии. Любые агрессивные методы (прикрикнуть, ударить, намазать пальцы горчицей и так далее), способны лишь вызвать у малыша психологическую травму, справиться с которой потом будет еще даже сложнее, чем с приобретенными навязчивыми действиями. Если ребенок грызет ногти, постоянно сосет пальцы или язык, значит, необходимо в первую очередь обратить внимание на время перед сном — ведь именно в такие моменты привычка обычно появляется и укореняется. Для того, чтобы у малыша не было тяги к такому «самоуспокоению», желательно общаться с ним ежедневно перед сном хотя бы в течение часа: это могут быть какие-то спокойные игры или совместное чтение книги — главное, чтобы ребенок чувствовал себя нужным и интересным, видел родительское внимание и чувствовал любовь.

Очень хорошо зарекомендовали себя в качестве комплексных средств в избавлении детей от вредных привычек различные упражнения на тренажерах. Примерное время занятий — четверть часа вечером, перед сном. Самым доступным методом являются прыжки со скакалкой перед сном, которые, кстати, очень активно рекомендуются детскими психотерапевтами в случае приобретения практически всех вредных привычек у детей.

Давайте попробуем выяснить, откуда появляются эти плохие манеры у вашего ребенка. Психологи вредной привычкой называют навязчивое действие. Ребенок его выполняет неосознанно, может его прекратить самостоятельно или по просьбе старшего. Самые распространенные привычки – раздирание различных ранок, обгрызание ногтей, сосание пальцев. На самом деле такое явление не считаются негативным для здоровья ребенка, но вот для его психики и общения с другими людьми даже очень.

Когда у малыша появляется любая вредная привычка, это означает, что у него не все в порядке, возникли какие-то проблемы. Как утверждают психологи вредная привычка – это наследие психологического стресса. Когда ребенок грызет ногти или расковыривает ранки или совершает другие неосознанные движения, это помогает ему справиться с проблемой внутреннего беспокойства и отчасти заменить нехватку родительского внимания.

Если вы заметили у своего ребенка такой признак, то ищите причину. Для этого стоит внимательно понаблюдать за малышом, за его реакцией на различные ваши действия. Посмотри, может быть, ваш ребенок активно сосет палец в момент выяснения отношений старших или по утрам, когда он собирается в садик? Малыш в этот момент взволнован и не хочет продолжения этого действия. Будьте предельно внимательны к вашему ребенку!

Любая вредная привычка ребенка — это следствие какого-то испуга, плохого настроения, чувства собственной ненужности или неполноценности. Соответственно, все, что вызывает позитивное настроение у малыша, устраняет депрессивные настроения, может способствовать избавлению от любых вредных привычек.