Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №74

«Радость» города Калуги

Консультация для педагогов на тему

«Привычки, вредящие здоровью дошкольников и способы борьбы с ними»

Подготовила

воспитатель второй младшей группы «Кроха»

первой квалификационной категории

Семенова Ольга Владимировна

г. Калуга, 2020г.

**Привычка -** сформировавшееся действие, выполнение которого при определённых обстоятельствах стало потребностью человека. Привычки могут быть полезными и вредными. Вредная привычка- отрицательная склонность, ставшая потребностью и выражающаяся в действиях, в поведении; привычка нередко превращается в черту характера. Важнейшую задачу воспитания наряду сформированием полезных привычек составляет борьба с вредными. Для этого необходимо не только формирование отрицательного отношения к ним самого ребёнка, но и такое изменение условий его жизни и деятельности, чтобы выполнение вредных привычных действий, привычных форм поведения стало невозможным или было бы затруднено.

**Виды детских вредных привычек** Для начала стоит разобраться, какие вредные привычки у ребенка могут возникнуть. Условно их подразделяют на две категории. Это патологические и непатологические привычки. К первой группе относятся те ритуалы, которые вырабатываются из-за нехватки родительской ласки, внимания или же очень строгого воспитания и жестокого наказания.

**К патологическим привычкам** относятся следующие действия: Сосание пальцев, собственной одежды, постельного белья и прочего.

Обкусывание ногтей, кутикулы, щек или губ.

Ковыряние в пупке.

Качание головой.

Накручивание или даже выдергивание волос. Манипуляции с интимными частями тела (детский онанизм) и прочее.

**Непатологические вредные привычки** возникают из-за ненадлежащего воспитания. То есть, родители не прививают культурно-гигиенические навыки или же собственным примером демонстрируют нежелательное поведение.

**К непатологическим вредным привычкам** у ребенка можно отнести следующие:

Чавканье.

Ковыряние в носу.

Шарканье ногами.

Сутулость.

Чрезмерная жестикуляция.

Очень громкая речь.

Перебивание других во время разговора.

Нецензурная речь.

Чтение при посещении туалета или во время приема пищи и многое другое.

Причины возникновения дурных привычек Нужно понимать, что вредные и полезные привычки у детей формируются окружающими людьми, в первую очередь родителями. Как они поступают, так и малыши будут себя вести. Дурные привычки чаще всего развиваются у детей в тех семьях, в которых наблюдается неблагополучная обстановка. Взрослые не занимаются ребенком или уделяют ему мало времени, поэтому он может приобрести неприятные склонности. Также невротическое поведение может возникнуть у малыша из благополучной семьи. В таком случае причиной дурных привычек чаще всего становятся не доверительные отношения с родителями. Ребенок не делится своими проблемами и не обсуждает волнующие его темы. Такая холодная эмоциональная атмосфера вынуждает утешаться вредными привычками. Кроме того, их развитию способствуют постоянные конфликты в семье, которые ребенок вынужден наблюдать. Малыши острее взрослых реагируют на негативные эмоции. Поэтому у них из-за регулярных скандалов легко возникает невроз, который может проявляться в виде дурной привычки.

**Способы борьбы с детскими дурными привычками** Психологи отмечают, что у детей еще можно исправить любое негативное поведение. Существует несколько общих способов, как отучить ребенка от вредных привычек. Ими можно воспользоваться в том случае, когда неизвестна причина негативного поведения. Справедливое наказание. Ни в коем случае нельзя игнорировать пагубные пристрастия своего ребенка. Но наказание не должно быть жестоким, иначе это только усугубит проблемную ситуацию. ***Полная нагрузка***. Как говорят в народе, дурная голова не дает покоя ногам. Это мудрое высказывание можно применить к некоторым детским вредным привычкам. Чтобы на них не оставалось времени, нужно по максимуму занять свободное время. ***Расслабляющий массаж.*** Этот способ поможет устранить такие проблемы, как сосание пальца, разговоры во сне, сомнамбулизм и прочее. Специалисты сначала рекомендуют принять ребенку расслабляющую теплую ванну с лавандой или ромашкой. После нее нужно размять плечи и мышцы спины. Это лучше делать взрослому. Движения должны быть несильными, чтобы не травмировать детский организм. ***Позитивная ассоциация***. Бороться с вредными привычками у ребенка помогает не только личный пример родителей. У многих детей есть хотя бы один любимый анимационный персонаж, артист, герой из компьютерных игр. Тогда следует донести до ребенка, что его кумир не одобряет вредные привычки, имеющиеся у его фанатов. ***Забавный пример.*** Психологи рекомендуют знакомить своих детей с поучительными историями из «Вредных советов» Григория Остера. Веселые и саркастичные стихотворения лучше читать вместе с ребенком и параллельно объяснять ему культурные и моральные нормы поведения, принятые в обществе. ***Поощрение***. Детей необходимо вознаграждать каждый раз, когда они хоть немного преодолевают свои слабости. Например, после такой маленькой победы можно предложить пойти в кафе или на любимый кинофильм. Но ни в коем случае нельзя давать деньги, поскольку за ребенком может закрепиться потребительское поведение. ***Единство в воспитании***. Чтобы избежать возникновения у ребенка двойных стандартов, родители должны требовать от чада одного и того же. Чаще всего возникают асоциальные вредные привычки у детей и подростков, которые умело манипулируют взрослыми. Поэтому проказника должны отчитывать и мама, и папа, чтобы он осознал неправильность своего поступка. ***Консультация у* *психолога****.* Она может стать как дополнением, так и основным способом решения проблемы. Если случай серьезный, то лучше сразу же обратиться к специалисту. Хороший психолог сможет грамотно выстроить работу и помочь избавиться от дурной привычки, не травмируя психику ребенка.

Также специалисты выделяют частные рекомендации, которые нужно применять в той или иной конкретной ситуации. Далее будет рассмотрено несколько наиболее часто встречающихся случаев. **Сосание пальцев**. Как правило, чаще всего встречаются подобные вредные привычки у детей дошкольного возраста. В определенной мере это физиологическая потребность, которая со временем ослабевает. Если же малыш старше пяти лет все еще сосет пальчик, то родителям стоит обратить на это внимание. Это может быть признаком низкой самооценки, излишней тревожности или эмоциональных расстройств. Доктора отмечают, что продолжительное сосание негативно сказывается на процессе роста и формировании зубов. Поэтому с данной проблемой необходимо бороться. Психологи рекомендуют родителям попробовать следующий эффективный способ. Каждый раз, когда малыш засыпает, маме нужно расположиться рядом, взять его за руки и спокойно, ласково разговаривать с ним. Такие ритуалы помогут малышу успокоиться и стать уравновешенным. Если же ребенок все равно пытается тащить кулачок в рот, то тогда нужно заранее успокаивать нервную систему. За час-два до сна можно исключить активные игры, искупать малыша, сделать ему расслабляющий массаж или почитать сказки. Ни в коем случае нельзя бить по пальцам и хватать ребенка за руку – это только усугубит привычку. **Обгрызание ногтей** Обычно эта вредная привычка у ребенка зарождается в тот период, когда у него начинают прорезываться зубки, и он часто держит пальчики во рту. Другой причиной могут послужить постоянные детские переживания. Обгрызание ногтей или кутикулы отвлекает от проблем и успокаивает. Психологи рекомендуют обратить внимание на эмоциональную атмосферу в семье, возможно, причина в этом. Избавлять малыша от проблемы нужно спокойно, демонстрируя уважение и любовь. Нужно рассказать о влиянии вредных привычек на здоровье ребенка. Акцент следует делать на том, что многие заболевания передаются именно через грязные руки. Поэтому их нужно почаще мыть и не тянуть в рот. Можно предложить малышу грызть вместо ногтей тыквенные семечки или сухофрукты. Некоторые дети просто не знают, как ухаживать за ногтями. В таком случае стоит объяснить, как проходит процедура. Девочкам постарше можно сделать красивый маникюр. Большинству из них становится жалко портить такие ногти, и они перестают их грызть. Если же дело происходит во время продолжительной поездки, то лучше обклеить кончики пальцев цветными лейкопластырями. Также можно занять ручки ребенка, предложив полепить из пластилина фигурки, поиграть в конструктор и так далее. **Ковырянье в носу**. Встречается эта вредная привычка у детей школьного, дошкольного возраста и даже у некоторых взрослых. Не очень приятно наблюдать, как другой человек орудует у себя в носу, поэтому от такого поведения нужно избавляться. В первую очередь родителям и другим взрослым следует присмотреться к себе. Возможно, они сами занимаются на людях вычищением носа, а ребенок просто повторяет. Нельзя кричать на ребенка или бить его по рукам, особенно если привычка появилась из-за каких-то страхов, тревожности или неуверенности в себе. Лучше занимать ручки малыша каждый раз, как только он тянется к носу. Можно дать любимую игрушку, орешки, сухофрукты или тыквенные семечки. Также важно научить ребенка сморкаться, тогда и повод лезть в нос отпадет. **Накручивание волос.** Волосы можно назвать встроенным снимателем стресса, потому что они шелковистые и приятные на ощупь. Поэтому некоторые детишки накручивают свои или мамины локоны, чтобы успокоиться и сосредоточиться. Как избавить ребенка от вредной привычки? Можно дать ему резинку для волос, чтобы он накручивал ее на пальцы, или веревочку, чтобы завязывал узлы. Также сгодятся бусы на веревочке, которые можно перебирать пальчиками. Если же девочка постоянно трогает свои длинные волосы, ей можно предложить коротко подстричься или носить прически, при которых локоны полностью убраны. Иногда эта привычка перерастает в трихотилломанию – патологическое желание выдергивать свои волосы. При первых же признаках этого психологического заболевания нужно срочно обращаться к педиатру, чтобы он назначил лечение. **Детский онанизм**. Эта вредная привычка в жизни ребенка начинает формироваться, когда его освобождают от пеленок. В этот период малыши активно трогают руками все части тела, в том числе половые органы. Раньше они были недоступны, поэтому представляют интерес. Психологи в этом случае предлагают следовать нескольким эффективным рекомендациям: Побольше общаться со своим ребенком. Не оставлять его одного в кроватке. Если малыш отказывается спать, то нужно попытаться уговорить. Если и это не помогает, то лучше уложить его спать немного позднее. Не надевать на кроху тесную одежду и соблюдать гигиену. Это избавит от зуда половых органов, и малышу незачем будет их трогать. Если малыш был замечен за мастурбацией, то его нельзя укачивать на коленке у взрослого. Не разрешать ребенку долго сидеть на горшке. Поэтому лучше предупреждать возникновение запоров. **Принятие пищи с открытым ртом.** В первую очередь необходимо донести до ребенка, что вид жующего и открытого рта неприятен и даже пугает некоторых людей. Из-за этого у них может пропасть аппетит, поэтому они больше не захотят сидеть рядом с таким некультурным человеком. После беседы можно придумать вместе с ребенком какую-нибудь смешную фразу, при произнесении которой нужно переставать жевать с открытым ртом. Например: «Осторожно, открытый иллюминатор!» Наши предки избавляли от подобных вредных привычек детей школьного возраста следующим образом. Перед ними во время приема пищи просто ставили зеркало. Со временем ребенок понимал, что ведет себя некрасиво, поэтому начинал жевать с закрытым ртом. **Перебивание разговора** **взрослых.** Пожалуй, все родители сталкиваются с этой детской привычкой. Малыши очень любопытны и эмоциональны, поэтому они стремятся немедленно задать вопрос или поделиться каким-то для них открытием. Большинство родителей обычно отмахиваются привычной фразой типа «Отстань!» или «Перестань меня дергать!». Но они тут же выполняют требование ребенка. В этом и есть ошибка, потому что малыш видит, что его метод дает результат. Для детей лучше установить свои правила. Если ребенку что-то нужно от родителей пока они разговаривают, пусть он прикоснется рукой. На это нужно ответить подобным жестом. Так ребенок поймет, что его услышали, и сможет немножко потерпеть.

***Родителям следует понимать, что еще в раннем возрасте формируются все вредные и полезные привычки. Для детей по этой причине важно устраивать небольшие уроки по культурному поведению в обществе. Так они поймут, как можно и как нельзя вести себя на людях. И конечно же, немаловажен личный пример родителей, ведь малыши постоянно копируют поведение взрослых. Кроме того, стоит обращать внимание на эмоциональную атмосферу в доме. Ведь зачастую вредные привычки патологического характера вырабатываются из-за неблагоприятной семейной обстановки.***