Что такое вредная привычка?

Это повторяющееся действие, которое вредит здоровью, самочувствию или отношениям с окружающими. Для дошкольника это могут быть сосание пальца, грызение ногтей, ковыряние в носу, накручивание волос

Почему они появляются? Понимание причин - ключ к решению. Чаще всего это:

-Стресс и тревога. Переезд, конфликты в семье, адаптация к детскому саду. **Недостаток внимания.** Ребёнок использует такие действия, чтобы привлечь к себе интерес.

-Нехватка навыков общения. Малыш ещё не умеет словами выразить, что его беспокоит.

-Подражание. Ребёнок копирует поведение значимых взрослых или сверстников.

-Физиологические причины. Например, сухость слизистой носа может провоцировать ковыряние.

Если ребёнок сосёт предметы.

Что нужно делать?



-Наполнить жизнь ребёнка, узнать, чем он любит заниматься, заинтересовать новыми увлечениями;

-Присмотреться с кем играет ребёнок для того, чтобы помочь ему обрести настоящего друга;

-Установить доверительный контакт с ребёнком, позаботиться о своевременном успокоении ребёнка и снятии беспокойства.

Чего делать нельзя?

-Наказывать и всячески стыдить за такую привязанность. Отбирать любимый предмет, который сосёт ребёнок;

-Говорить об этом нарушении, то есть фиксировать словами, подчёркивать и закреплять вредную привычку постоянными напоминаниями;

-Излишне ограничивать действия и проявления ребёнка, способствуя усилению его напряжения и беспокойства.

Если ребёнок сосёт палец.

Что нужно делать?



-Необходимо понять, почему ребёнок сосёт палец (компенсирует недостающее внимание к себе, стабилизирует своё эмоциональное состояние и др.). Подумать, что можно предложить ребёнку взамен этой привычки, доставляющей удовольствие;

-Установить доверительный контакт с ребёнком, позаботиться о своевременном успокоении ребёнка и снятии беспокойства, разумном пользование соской в раннем возрасте;

-Создать условия для разнообразия впечатлений ребёнка и использования при взаимодействии с ребёнком подвижных, эмоционально насыщенных игр.

Чего делать нельзя?

-Намазывать палец чем-то горьким и неприятным, например, горчицей;

-Всячески пытаться запретить ребёнку сосать палец, тем самым, привлекая к этой вредной привычке негативное внимание малыша;

-Излишне ограничивать действия и проявления ребёнка, способствуя усилению его напряжения и беспокойства.

Если ребёнок грызёт ногти

Что нужно делать?



-Необходимо научить ребёнка адекватным способам выражения агрессии. Позволять ребёнку свободно адекватными способами выражать свою агрессию, гнев;

-Не просто отказ от упрёков, угроз и наказания, а понимание того, что происходит с ребёнком и переключение, отвлечение в момент грызения ногтей. Уменьшить чрезмерные требования к ребёнку;

-Необходимо настроиться на длительный период затухания этой привычки, который примерно равен периоду её протекания.

Чего делать нельзя?

-Интеллектуально перегружать ребёнка в ущерб другим сторонам психического развития;

-Говорить ребёнку про грызение ногтей, тем самым фиксировать словами в сознании ребёнка эту привычку;

-Запрещать ребёнку грызть ногти, наказывать ребёнка за эту патологическую привычку.



352731 Краснодарский край
Тимашевский район
п. Советский
ул. Кирова, 44 «б»
8(86130) 37 3 54
srcn_tim_topolek@mtsr.krasnodar.ru

Министерство труда
и социального развития
Краснодарского края

ГКУ СОКК
«Тимашевский СРЦН»

Как избавить ребенка от вредных привычек

п. Советский
2026г.