

Родительское собрание в группе раннего возраста

Вредные привычки у детей: причины, профилактика и способы устранения

Подготовила воспитатель: Слатвинская Т.А., Вальц Н.В.

Привычка – это повторяющееся действие, часто неосознанно, имеющее свою причину и выполняющее определенную роль. Это своего рода ритуал, который ребенок выполняет всякий раз при возникновении определенных обстоятельств.

Привычки подразделяют на **патологические (вредные) и непатологические.**

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;

истерики, упрямство, капризы;

драчливость, кусание других детей;

манипуляции с интимными частями тела (детский онанизм).

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

Чтобы устранить вредную привычку в поведении ребенка, следует выяснить причину такого поведения и воздействовать на нее.

Вид

Причины

Профилактика

- 1.Привлечение внимания.
- 2.Протест.
- 3.Орудие агрессии.
- 4.Снятие напряжения.

Сосание пальца, губ, щек, одежды или постельного белья, кусание и грызение ногтей, накручивание волос- невротические действия, часто не осознаваемые и не всегда контролируемые

1. Ребёнка слишком рано отлучили от груди.

Лишенные материнской груди до срока сосут соску или палец до трех-четырёх лет, что в таких случаях нормально.

2. Ребенок проголодался.

3. Режутся зубы. При зуде в дёснах ребенок находит все, что угодно: пальцы, кулаки, другие посторонние предметы, только бы почесать десна.

4. Психологические причины. Если эта вредная привычка наблюдается у ребенка старше 3 лет. Чаще всего причиной ее возникновения служат недостаточное внимание родителей (близких взрослых), нежелание услышать, понять ребёнка, вникнуть в то, на что он стремится обратить внимание – то есть безразличие. Такие факторы усугубляют проблему и закрепляют привычку.

Нельзя всячески пытаться запретить ребенку сосать палец, тем самым еще больше привлекая к этой патологической привычке негативное внимание малыша;

Наблюдайте за ребенком, постарайтесь понять, что вызывает в нём беспокойство;

Уделяйте внимание телесному контакту с ребенком: массаж, телесные игры, «обнимашки»;

Рисуйте, лепите;

Давайте пить из трубочки, поилки;

Играйте с водой и в воде;

При засыпании ребенка рекомендуется включать тихую ритмичную музыку;

При грызении ногтей их коротко обрезайте;

Разрешайте грызть игрушку или предмет находящийся в руках ребенка, но обязательно чистый;

Можно потереть ладонь о ладонь, когда возникает импульс к грызению ногтей.

Ритмическое раскачивание головой и туловищем

Факторы, приводящие к раскачиванию, в целом схожи с таковыми при сосании пальцев:

1. К психотравмирующим факторам, провоцирующим возникновение раскачивания, в первую очередь относят, разлучение ребенка с матерью и,

как следствие, воспитание его в детских закрытых учреждениях (домах ребенка).

2. Хронический дефицит внешней ритмической стимуляции- ограничение двигательной активности. Ребёнок при помощи данного «упражнения» старается самостоятельно снизить уровень мышечного напряжения.

3. Первые проявления раскачивания могут возникнуть в связи с изменением жизненного стереотипа ребенка (появление зубов, переход от сидения к ползанию, от ползания к ходьбе). Малыш так готовит свой вестибулярный аппарат к смене основного двигательного процесса – готовится учиться ползать или начать ходить. Либо пытается унять болевые ощущения от прорезывания зубов.

4. Раскачивание может быть последствием гипоксии плода, «заработанной» малышом в процессе родов и мамой (курение во время беременности).

Не следует удерживать ребенка от ритмических телодвижений, не следует ругать его за это потому, что обе эти меры только увеличат его нервное напряжение;

Незадолго до сна рекомендуются ритмические игры, танцы;

При засыпании ребенка рекомендуется включать тихую ритмичную музыку;

Полезно покачать ребенка несколько раз в день по 10-15 минут на качелях;

В борьбе с этой привычкой помогают игрушки — качалки (лошадки, прыгуны, мячи);

Занятия творческими видами деятельности и физические упражнения.

Онанизм (манипуляции с интимными частями тела)

Прикосновение детей к своим половым органам может проявляться как интерес к ним. Это является нормой психосексуального развития. А так же причиной прикосновения ребенка к своим половым органам может быть:

1. Опрелость;

2. Глисты;

3. Запоры;

4. Тесная одежда;

5. Нельзя исключать и просто подражание другим детям.

6. Пренебрежение или, наоборот, слишком тщательное соблюдение гигиенических норм;

7. Эмоциональная холодность родителей (близких взрослых), или, наоборот, гиперопека.

Не позволяйте ребенку подолгу засиживаться в туалете;

Тщательно следите за гигиеной, чтобы не было зуда;

Ребенок не должен носить одежду, из которой он вырос;

От попыток онанизма отвлекают, не заостряя внимание ребенка на нем, интересными занятиями (в этот момент переключить ребенка);

Полезны курсы приема успокаивающих лекарственных трав, рекомендуемые врачом;

Пока ребенок не уснул, его поведение в постели контролируется. Руки он должен держать поверх одеяла.

Кусание других детей

Дети кусаются по разным причинам в зависимости от их возраста.

4. После 3 лет, дети обычно кусаются, когда чувствуют свою беспомощность или же когда они напуганы, например, когда думают, что кто-то другой может их обидеть

Твердый голос, строгое выражение лица и четкие правила относительно кусания: «Мы никогда не кусаем людей. Мы кусаем еду, например, яблоки и печенье». Дети в таком возрасте могут не понимать слов, но они понимают язык тела, выражение лица и тон голоса.

Если ребенок кусается, скажите «Кусаться – это больно». Если ребенок укусил Вас, преувеличьте свою боль. Благодаря этому ребенок сможет понять, почему Вы расстраиваетесь, когда он кусается;

Помогите ребенку описать его чувства словами, например, «ты наверное злишься на Ваню за то, что он забрал твою игрушку»;

Приучайте ребенка к сопереживанию, это умение понимать чувства окружающих;

Отвлеките ребенка, которого начинает раздражать игра, поделайте что-то успокаивающее, например, почитайте, порисуйте или постройте что-нибудь;

Остановите ребенка, если Вам кажется, что он собирается кого-то укусить. Отвлеките внимание ребенка, посмотрев прямо ему в глаза. Твердым голосом с грозным выражением лица скажите: «Нет, мы никогда не кусаем людей»;

Позитивная похвала поможет предотвратить кусание у ребенка. Похвалите ребенка, когда он ведет себя так, как Вы его об этом просили, например, делится, хорошо себя ведет, считается с чувствами других, проявляет терпение. В скором времени ребенок поймет, что чувствует себя лучше, когда ему уделяют внимание за хорошее поведение, чем когда ему уделяют негативное внимание за то, что он кусал других или агрессивно себя вел.

Истерики

Важно различать понятия «истерика» и «каприз»:

К капризам ребенок прибегает преднамеренно, чтобы добиться желаемого, чего-то запретного или невозможного в данный момент. Капризы, также как и истерики, нередко сопровождаются плачем, криком, топанием ног, разбрасыванием предметов;

Истерики обычно непроизвольны. Ребенок не может справиться с эмоциями. Детская истерика сопровождается громким плачем, криками, битьем головой об пол, битьем кулаками о поверхность, царапанием лица. В тяжелых случаях могут быть непроизвольные судороги, так называемый «истерический мост», когда ребенок выгибается дугой. Особенностью детских истерик является то, что они возникают в ответ на обиду или неприятное известие, усиливаются при внимании окружающих и могут быстро прекратиться после того, как внимание исчезнет.

Существуют типичные ситуации, которые приводят к истерикам и скандалам. Если ребенок:

1. Не может выразить словами свои чувства и желания;
2. Игрет с игрушками, которые не подходят ему по возрасту и делают его неуспешным в игре;
3. Не получает от окружающих желаемого;

4.Отрывается от интересного занятия;

5.Переутомился и устал;

6.Хочет привлечь внимание взрослых.

Большинство истерик можно предотвратить, поняв их причины. Используйте различные приемы, которые помогут предотвратить возникновение истерики у детей:

Наблюдая за ребенком, постарайтесь понять, какое состояние говорит о приближении истерики. Это могут быть поджатые губы, сопение, легкое хныканье. Если вы уловили какие-либо признаки, старайтесь переключить внимание ребенка на что-то интересное (предложите другую игрушку, книжку, перейдите в другую комнату, покажите, что происходит за окном). Этот прием может быть эффективен только тогда, когда истерика еще не разгорелась;

Полноценный отдых. Дети еще не умеют контролировать состояние усталости, задача взрослых – следить за состоянием ребенка и не допускать переутомления;

- Прояснение чувств ребенка. Назовите чувства ребенка и дайте понять, что вы их разделяете: «Я понимаю, что ты разозлился», «Я думаю, ты устал, мы сегодня много гуляли», «Ты, наверное, обиделся, потому что Дима не дал тебе машинку». Это поможет малышу научиться говорить о своих чувствах и контролировать их;

- Время для игр. Очень важно, чтобы у ребенка было достаточно свободного времени для игры, когда никто не отвлекает и не мешает игровому процессу;

- Право выбора. Предоставляйте ребенку право выбора. Выбор должен быть понятен ребенку (во что играть, какую книжку читать...);

- Не бросайте ребенка в одиночестве, это может его напугать. Будьте поблизости, в поле зрения ребенка, постарайтесь сохранить спокойствие и уверенность в себе. Занимайтесь своими делами, игнорируя истерику. Ребенок поймет, что это не приносит желаемого внимания и впредь не стоит тратить свои силы;

- Если ребенок устроил истерику, чтобы получить желаемое, не уступайте;

- Не прибегайте к физическим наказаниям. Это лишь усугубит состояние ребенка, получается, что его наказывают за то, с чем он не может справиться;

- Используйте тактильный контакт. Попробуйте крепко обнять ребенка и удерживать некоторое время в своих объятиях, повторяйте, что вы его любите, даже в те моменты, когда он злится, но вас огорчает, когда он громко кричит и бросается на пол. Но не стоит насильно удерживать ребенка в объятиях, если он вырывается, лучше оставить его на диване или на полу.

Самое главное – выработайте всем "семейством" единую линию запретов и поощрений. Нужно учить ребенка выражать свои желания приемлемым способом, объяснять, что криком получить требуемое невозможно, и своим поведением не закреплять у ребенка подобные манипуляции.

Упрямство

Период упрямства — необходимая фаза развития, которую проходит ребенок в кризисные моменты дошкольного развития: в 1 год, в 3 года и в 7 лет. Чаще всего, упрямство — это защитная реакция на чрезмерную опеку, либо авторитарность. Так или иначе причины упрямства связаны с различными типами отношения взрослого и ребёнка и типами воспитания:

1.Эмоциональное отвержение ребёнка.

Ребенку мало уделяют внимания, недостаточно прикасаются (глядят, обнимают), не разговаривают, молчат или ограничиваются короткими фразами. Ребёнок стремится удовлетворить потребность в тактильных прикосновениях, эмоциональной близости капризничает, бывает навязчивым или делает что-либо «наоборот», волей-неволей привлекает внимание к себе.

2.Отсутствие запретов.

Ребёнку всё позволено, поощряется и, как следствие, упрямство— это лишь импульсивное поведение.

3.Негармоничность в отношениях родителей. Ребёнок капризничает, упрямится в присутствии только обоих родителей. Так бывает в тех семьях,

где обычным эмоциональным фоном является постоянное недовольство друг другом, выяснение отношений.

4. Большое количество требований и запретов. Чрезмерно категоричные требования со стороны взрослых в отношении ребёнка к формированию навыков опрятности, правильной речи, стремление всё организовать, упорядочить. 5 Ограничения. Чрезмерные ограничения у детей с холерическим темпераментом и избыточной стимуляцией у детей с флегматическим темпераментом. 6. Тревожные родители.

Слишком тревожные родители, как правило, мамы, постоянно боятся за ребёнка, пытаются его жалеть, опекают. В такой семье наблюдается снижение позитивных эмоций, а это причина постоянного «нытья», беспокойства ребёнка, которое воспринимается как упрямство.

7. Непоследовательность воспитания.

Такой тип предполагает нестабильность. Сегодня это можно, а завтра – нет. Или ничем не обоснованные отказы взрослых «не хочу я это делать», «некогда мне». Ребёнку непонятно такое поведение близких людей, он пытается настоять на своём.

Постарайтесь следовать изложенным ниже правилам — это будет залогом в вашей борьбе с упрямством ребенка:

Не фиксируйте внимание на упрямстве;

Не забывайте хвалить ребенка, когда он этого заслуживает;

Не соглашайтесь с ребенком только ради того, чтобы он от вас "успокоился";

Никогда не используйте силовых методов, не показывайте своего морального и физического превосходства;

Постарайтесь увлечь упрямого ребенка игрой — таким образом вы сможете победить то или иное проявление упрямства, не ущемив детского самолюбия. Ребенок должен выполнить ваше требование с мыслью, что оно совпало с его желанием;

Чаще ставьте себя на место ребенка и смотрите на мир "его глазами";

Предоставьте ребенку право выбора!

Драчливость

Как правило, основными причинами проявления агрессии в виде драчливости являются:

1. Изучение границ вседозволенности;
2. Ревность к другим детям или к вещам;
3. Конфликты в семье;
4. Ошибки в воспитании;
5. В настоящее время не вызывает сомнения тот факт, что сцены насилия, демонстрируемые с экранов телевизоров, способствуют повышению уровня агрессивности зрителя, и в первую очередь, детей.

Помните, что многое зависит от вашей реакции на драки ребенка. Кричать на ребенка и тем более его бить, бесполезно и неэффективно. Помогите ему правильно реагировать в этих ситуациях, но сначала сами этому научитесь. Ведь ребенок во всем подражает вам. Злость - это естественная реакция защиты. И важно ее не подавлять, а научиться давать ей выход. Покажите разные способы выражения злости:

потопать;

похлопать в ладошки;

комкать и рвать бумагу;

резать ножницами;

кидать мягкие мячики;

вовремя предупредите «рукоприкладство» со сторон ребенка: когда видите, что ребенок начинает нервничать и сердиться, отвлеките его чем -нибудь, предложить вместе поиграть;

если агрессивное поведение уже случилось, нужно прервать игру, присесть на уровень его глаз, взять за руки, поймать взгляд и сообщить: «У нас есть важное правило — нельзя бить других детей. И мы всегда будем его соблюдать! Маше очень больно. А я сержусь, когда кто-то бьет и обижает других детей!» ВАЖНО: все фразы формулируйте безлично.

