

«Вредные привычки»

Родителей часто беспокоит появление вредных привычек и необычного поведения у детей. Может ли это повредить здоровью и является ли признаком психологических нарушений? Если вы оказались в подобной ситуации, вам поможет понимание того, почему ребенок поступает так или иначе.

Иногда дети просто копируют поведение других, но чаще они обращаются к своим «вредным» занятиям, когда чем-то обеспокоены, несчастны, напуганы, устали, им скучно или хочется спать. Классические вредные привычки детей дошкольного возраста — ковыряние в носу, накручивание и сосание волос, обкусывание ногтей или ритмичные движения попросту помогают им успокоиться и почувствовать себя лучше. В большинстве случаев ребенок со временем просто перерастает все эти привычки. Однако родителям бывает сложно наблюдать за неприятным или странным поведением малыша и реагировать на него спокойно.

Сосание пальцев

Младенцы исследуют окружающий мир, помещая предметы в рот — они сосут собственные пальцы, одеяльца и другие предметы. Сам процесс сосания успокаивает и помогает заснуть. Большинство детей начинает сосать пальцы в первые месяцы жизни и самостоятельно расстается с этой привычкой к году. Но некоторые могут продолжать сосать пальцы, одежду, волосы до четырех-пяти лет, а иногда и дольше. В возрасте пяти лет начинают прорезываться постоянные зубы, и

подобная привычка может быть поводом для беспокойства, если нарушает формирование правильного прикуса.

Навязчивое раскачивание или кручение на месте

Некоторые младенцы перед засыпанием мотают головой из стороны в сторону или даже стучатся ею о бортик колыбельки. Как ни странно, но так они укачивают сами себя, а равномерный ритм помогает им быстрее заснуть. Эта привычка порой появляется в возрасте девяти месяцев и уходит в два года.



Нервные тики также встречаются у детей разного возраста и могут производиться любой частью тела. Наиболее распространенный вид — моргание. Если какой-то из нервных тиков «задержался» у вашего ребенка дольше, чем на год, это может быть признаком более серьезной проблемы и требует консультации у врача.

Скрип зубами

Медицинский термин для описания этого явления — бруксизм. Проявляется более чем у половины детей, обычно начинается в шесть месяцев при прорезывании зубов, может вернуться опять в пять лет при замене молочных зубов на постоянные и проходит с взрослением. Скрип зубами может быть поводом для беспокойства, только если вызывает стоматологические проблемы. Регулярно посещайте стоматолога и следите за состоянием ротовой полости и формированием прикуса.



Обкусывание ногтей и кутикулы

Почти все дети грызут ногти — эта привычка вызывает кровотечения вокруг ногтя и может способствовать заражению ребенка болезнями «грязных рук». Как и в борьбе со всеми другими вредными привычками, стратегия проста: не привлекать внимание к моментам, когда ребенок грызет ногти, а наоборот — обращать внимание и хвалить его, когда он спокоен и не сует пальцы в рот.



Ковыряние в носу

Наверно, эта вредная привычка раздражает родителей больше всего. Ковыряние в носу негигиенично и не принято в обществе. Ребенок начинает ковырять в носу, когда там возникает корочка из отделяемого при простудах и насморках. Обычно ковыряние еще больше раздражает слизистую, образуется новая корочка, и возникает замкнутый круг. Расскажите вашему ребенку, что ковыряние в носу на людях неприемлемо, но он может использовать платок или салфетку, чтобы в носу перестало чесаться.

Накручивание и выдергивание волос

Процесс игры со своими волосами — еще одна из детских техник успокоения. Так же как сосание, она проявляется в младенчестве и исчезает с взрослением ребенка.





Как бороться с вредными привычками?

Привычки детей — полезные и вредные — родители могут, как осуждать, так и поддерживать. Если вы будете привлекать слишком много внимания к неприятному или странному поведению ребенка, постоянно делать замечания — привычка может только усилиться. Лучшей стратегией будет игнорировать «плохое» поведение и прививать ребенку другие, более здоровые привычки (например, не ковырять в носу, а использовать платок и т.п.). Тем более что большинство вредных привычек дети перерастают с возрастом.

Лучшая профилактика вредных привычек у детей — это вовсе не одергивание или нравоучения, а похвала. Хвалите своего ребенка за хорошее поведение — этим вы показываете ему, что вы видите его хорошие поступки, они вам нравятся, и вы хотели бы, чтобы он и впредь поступал именно так.

Если вы видите, что ваш ребенок не грызет ногти, — скажите ему об этом и похвалите его за это. Невозможно отучить кого-то от вредных привычек, пока он сам не захочет это сделать. Девочки сами бросают грызть ногти, если осознают в какой-то момент, что хотят иметь красивые аккуратные ногти. Часто мамы предлагают малышам накрасить ноготки — цветные и красивые грызть будет просто жалко.

Не пытайтесь изменить все привычки сразу. Начните с самых, на ваш взгляд, тревожных. Выясните, что беспокоит вашего ребенка, внимательно выслушайте все его обиды и жалобы. Постарайтесь устранить причину, из-за которой он так остро нуждается в успокоении. Позвольте вашему ребенку самому принимать решения, давая доступный выбор, например, в одежде или еде. Таким образом, ребенок обретет контроль над ситуацией и будет меньше растерян. Переключайте внимание ребенка и помогите ему найти лучшее место и способ делать то, что он хочет. Например, если он испытывает зуд в носу и постоянно ковыряет в нем, помогите ему научиться использовать платок, наносите крем вокруг ноздрей или используйте увлажняющий слизистую носа спрей. Если вы заметили, что ребенок ковыряется в носу на людях, отведите его в ванную, высморкайте его и помойте ему ручки.

Если родителям не нравятся какие-либо вредные привычки, беседа с детьми о них должна быть построена не на осуждении малыша, а на объяснениях в доступной форме, почему то или иное действие нежелательно, негативно влияет на здоровье ребенка, его внешность или портит о нем впечатление. Цель таких бесед — помочь ребенку самому сделать выбор в пользу хорошего поведения, а не заставлять его просто бездумно сделать по-вашему.





Подростковый возраст считается самым сложным периодом жизни с психологической и эмоциональной точек зрения. Основано это убеждение не на пустом месте - организм перестраивается, гормональные изменения становятся более активными, ещё совсем юный человек знакомится с тем, что раньше его не затрагивало.

Окружение подрастающих детей меняется, как и привычки, образ жизни. Детские увлечения исчезают, их место занимают новые, взрослые занятия. Чаще всего именно в этот промежуток появляются вредные привычки у подростков. В предотвращение этого свой вклад могут внести родители, педагоги и в целом окружение ребенка.

Вредные привычки у подростков

Чаще всего молодежь перенимает у окружающих негативный опыт. Как известно, плохое схватывается быстрее, чем хорошее. Наиболее часто перенимаемые у взрослых вредные привычки в подростковом возрасте - это курение и употребление алкоголя.

Сегодня немаловажную роль занимают психологические зависимости, и отдельная тема, к рассмотрению и анализу которой нужно подготовить ребенка основательно - это наркомания.

Курение

В последние годы ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранение) установила ограничение на курение в общественных местах. Как известно, запреты привлекают подростков. Основной фактор риска, который повышает шансы сделать из ребенка курильщика, - это окружение. Среди юношей и девушек распространено мнение, что курить - это круто, интересно, помогает повзрослеть.



На желание курить влияют такие факторы: попытки влиться в новую компанию; желание походить на взрослых; попытка произвести впечатление.

Что могут сделать взрослые: беседы о вредных привычках современных подростков; помощь в поиске других путей отличаться; пересмотр ценностей, поиск положительных качеств у ребенка, которые заинтересуют его сверстников; информирование о вреде курения; истории из реальной жизни, которые можно рассказать ребенку.

Не рекомендуется ничего навязывать. Родителям лучше рассказывать то, что они считают нужным, но в абстрактном представлении, а у ребенка возникнут свои взаимосвязи. Необходимо донести до ребенка, пусть даже на





собственном примере, что большинство курильщиков пожалели о том, что когда-то пристрастились к этой пагубной привычке.

Помните, механизм подражания - основной инструмент, который толкает школьников к курению.



Употребление алкоголя

Организм детей невероятно восприимчив, поэтому побороть возникающую тягу к спиртному сложно. Шанс появления заболеваний внутренних органов заметно растет, а процесс формирования зависимости ускоряется.

Что могут сделать родители: обсудить с ребенком вред спиртного; узнать точку зрения на то, как ребенок относится к нетрезвым людям; объяснить, каким образом алкогольная зависимость возникает, насколько быстро это происходит, как она мешает нормальной жизни; привести негативные примеры реальных людей, а также непьющих успешных личностей.

Подросток в мире вредных привычек с трудом сопротивляется угрозам, которые его поджидают. Причины появления желания употреблять спиртное аналогичны тем, которые мы рассматривали выше, в случае с курением. Скука, попытки стать взрослым, мнение, что спиртное помогает справиться с эмоциональным напряжением - это неверные стимулы. Основная задача родителей и педагогов - помощь в переосмыслении способов управления своими эмоциями, проблемами.

Наркомания

Белая смерть - наркомания. Самая устойчивая зависимость возникает из-за приема наркотических и психотропных веществ. Основная задача родителей и педагогов - предостеречь ребенка от той самой «пробы», которую могут ему предложить.

После приема одной дозы наркотического вещества уже начинаются активные разрушительные процессы, а при стабильном применении они могут стать необратимыми. Основная задача взрослых - не допустить этого, предупредить и уберечь.





Наркотики разрушают личность, останавливают рост, развитие, восстановительные процессы в органах. Основные причины детской наркомании - желание подражать, попытка поиска путей для получения новых удовольствий, отсутствие возможности найти способы решения своих проблем, неспособность принимать решения.

Не всегда в зоне риска подростки из неблагополучных семей, не все потенциальные жертвы наркотиков - те, кто уже курит или употребляет спиртное.

Как влияют наркотики на организм ребенка: угнетение кашлевого центра (непоправимый вред легким); угнетение функции сокращения сердечной мышцы, разрушение стенок сосудов, учащение сердцебиения; препятствие нормальному росту и развитию; воздействие на нервную систему - нарушение сна, галлюцинации, апатии, суицидальные наклонности и так далее; угнетение процессов регуляции ЖКТ; увеличение шансов на рождение неполноценных детей в будущем, бесплодие; подверженность инфекционным болезням.

Что могут сделать родители:

- Принять правду и максимально спокойно действовать, преодолев страх и отчаяние.
- Обратиться в координационный центр по противодействию наркомании.
- Честность и жесткость - основные черты тактики обращения с подростком. Будьте уверены в себе, убеждайте ребенка в успехе при борьбе с зависимостью.
- Старайтесь не заикливаться. Покажите подростку, что жизнь продолжается, что он вместе с вами может заниматься обыденными вещами, получать от этого удовольствие.
- Обратитесь к психологу-наркологу, не отказывайтесь от медицинского лечения.
- Поддерживайте ребенка, помогите восстановить в нем силу, надежду и волю.

Творческие способности, психическое здоровье, эмоциональная сфера - все эти важные человеческие умения угнетаются на фоне приема наркотиков. Не пускайте проблему на самотек, не отчаивайтесь, даже если первые шаги в борьбе за светлое будущее были тщетными.



Психологические зависимости

Зависеть подросток может от так называемой «зоны комфорта», когда он боится познавать нечто новое, идти вперед. Такую зависимость сложно распознать, она проявляется через время и характеризуется высокой устойчивостью.

Подростковые вредные привычки - это неспособность отказаться от компьютерных игр и социальных сетей. Сегодня Международная Организация Здравоохранения в полной мере признает онлайн и информационную зависимости опасными и самыми распространенными. Уже каждый второй подросток не видит жизни без онлайн общения и может заменить им реальные развлечения, проводя все время с гаджетом в руках и жертвуя многими потребностями и возможностями.

Подростки могут зависеть от родителей - сюда относится неспособность решать проблемы самостоятельно, в целом принимать важные решения, находить выход из сложных ситуаций. Такие дети больше подвержены соблазнам, возникающим в обществе - они чаще становятся наркоманами, алкоголиками, курильщиками. Поэтому способствовать их самостоятельности и учить, что подросток способен быть ответственным за свою жизнь — важная обязанность родителей.

Влияние вредных привычек на здоровье подростков

Страдает психологическое развитие, эмоциональное состояние, а также наносится ущерб физиологическим функциям, органам и системам в целом. Сложно предсказать, на что будет оказано негативное влияние, но ущерб часто непоправим.

Способы борьбы с вредными привычками

- Не кричите. Крик оттолкнет ребенка. Можно спросить, что стало причиной того, что он начал курить или периодически употреблять алкоголь.
- Разберитесь в проблемах. Составьте перечень того, что стоит перед ребенком. Если их решить удастся вместе, это хорошо. Если нет, постарайтесь дать дельные советы.
- Не настаивайте на походе к психологу или психиатру. Подростки этого боятся - для них подобное ассоциируется с психически нездоровыми людьми.





• Расскажите о вреде. Объясните последствия. Помогите побороть привычку, предложите замену - интересные занятия, например, фотография, игры, квесты, поездки на рыбалку и так далее. Предложите пойти на танцы, борьбу, рисование. Найдите то занятие, которое действительно будет по душе вашему ребенку.

• Откажитесь от вредных привычек. Вы - пример для детей. Если сами курите, не ждите, что ребенок бросит курить.

• Предлагайте поддержку и понимание. Они должны быть не только на словах, но и в поступках.

• Не угрожайте и не запрещайте. Помогите осознать, что вредные привычки не нужны самому подростку, а не просто мешают вам.

• Поощряйте успехи, хвалите.

• Обнимайте ребенка, целуйте, чаще демонстрируйте, что вы его любите.

Если вы сможете применять все эти правила, успех не заставит себя ждать. Если у ребенка не получается отказаться от привычки, в таком случае можно предложить обратиться за помощью к специалисту.

Профилактические меры

Чтобы пагубные привычки не взяли верх над ребенком, нужно придерживаться определённых методов воспитания. Меры профилактики вредных привычек у подростков и детей состоят из следующих шагов:

• Воспитывайте в ребенке самосознание. Помогайте ему быть в чем-то выгодно непохожим на других, выделяться. Когда ребенок чувствует свою самодостаточность, ему не нужны другие методы обратить на себя внимание, показаться взрослее или лучше в глазах сверстников и окружения.

• Воспитывайте уверенность в себе. Пусть ребенок знает, что ему есть за что любить себя. Он должен испытывать любовь к родителям, друзьям, учителям, животным. Спрашивайте, как он относится к себе, к другим. Тот, кого научили уважать окружающих, не подвержен влиянию со стороны, подталкивающему на формирование вредных привычек.

• Покажите, что вы ведете здоровый образ жизни. Учтите, что ваш пример - основной. Нельзя сказать, что очень вредно курить, выкуривая очередную сигарету.

• Займите время ребенка чем-то интересным. Отправьте на секцию, следите, чтобы свободного времени было мало. Это значительно снизит шансы того, что подросток пристрастится к спиртному.

Не забывайте, что вы - не только родители, но и друзья для ребенка. Разделяйте его интересы, добивайтесь доверия, учитесь понимать.

Будьте терпеливы, последовательны и со временем вы добьетесь своего!

