# «Вредные привычки»

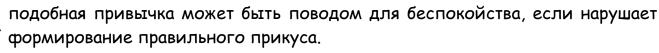
高春春春春春春春春春春春春春春

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 помогает детей Большинство начинает первые месяцы жизни самостоятельно расстается привычкой к году. Но некоторые могут сосать пальцы, продолжать волосы до четырех-пяти лет, а иногда и дольше. В возрасте пяти лет начинают прорезываться постоянные зубы,



## 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 в 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 да 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,

**高海海海海海海海海海海海** 

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.



Привычки детей — полезные и вредные — родители могут, как осуждать, так и поддерживать. Если вы будете привлекать слишком много делать к неприятному или странному поведению ребенка, постоянно делать замечания — привычка может только усилиться. Пучшей 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 малышкам 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, изза 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 помежелательно, 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.

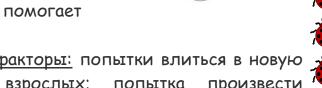
## Вредные привычки у подростков

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 - 7 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 слепать взрослые: беселы о вредных привычках

<u>Что могут сделать взрослые</u>: 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 7

толкает школьников к курению.



## Употребление алкоголя

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

смерть наркомания. Самая устойчивая зависимость возникает наркотических И психотропных приема веществ. Основная задача родителей педагогов - предостеречь ребенка от той самой «пробы», которую ΜΟΓΥΤ emy предложить.

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



допустить этого.

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 ишансов на рождение неполноценных детей в будущем, бесплодие; подверженность инфекционным болезням.

## Что могут сделать родители:

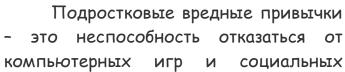
- Принять правду и максимально спокойно действовать, преодолев страх и отчаяние.
- Обратиться в координационный центр по противодействию наркомании.
- Честность и жесткость основные черты тактики обращения с подростком. Будьте уверены в себе, убеждайте ребенка в успехе при борьбе с зависимостью.
- Старайтесь не зацикливаться. Покажите подростку, что жизнь и 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.





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.





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.

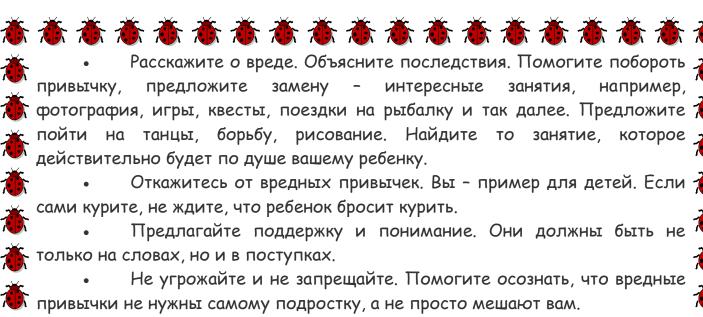
Подростки могут зависеть от родителей - сюда относится неспособность решать проблемы самостоятельно, в целом принимать важные решения, находить выход из сложных ситуаций. Такие дети больше подвержены соблазнам, возникающим в обществе - они чаще становятся наркоманами, алкоголиками, курильщиками. Поэтому 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.



• 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 до 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!