**Консультация для родителей**

**«Вредные привычки у ребенка: виды, причины, профилактика, последствия и способы устранения»**

Каждый человек проходит эмбриональное развитие и на разных стадиях человек изменяется, у него формируются новые привычки и нормы поведения. К сожалению, у каждого человека имеются вредные привычки и возраст здесь играет малую роль. Вредные привычки бывают как у взрослых, так и у подростков, а также у детей более младшего возраста. Взрослым избавиться от таких привычек проще, в то время как для детей это более трудновыполнимая задача и зачастую эти привычки играют очень отрицательную роль в жизни детей. Статья разбирает вредные привычки у детей и приводит варианты решения проблемы.



**Что такое вредные привычки у ребенка?**

Вредные привычки у ребёнка — это действия ребёнка, которые по общественным или семейным правилам признаются плохими и нежелательными для совершения. С психологической точки зрения привычками называются действия, которые ребёнок повторяет, но зачастую не делает этого осознанно.

Ключевые причины, почему дети такое делают:

* наличие проблем психологического или физиологического плана;
* попытки привлечь к себе чужое внимание;
* попытки себя успокоить или развлечь;
* подражание старшим или детям своего возраста.

**Виды вредных привычек у детей**

Такие привычки у детей подразделяются на следующие виды: патология и норма.

Первый вид включает в себя:

* [покусывание ногтей](https://lexin-blog.ru/rebenok-gryzet-nogti.html), губ, пальцев или иного;
* сосание пальцев;
* выдергивание волос и так далее.

Второй вид включает в себя:

* [использование нецензурной лексики](https://lexin-blog.ru/chto-delat-rebenok-materitsya.html);
* ковыряние в носу;
* чавканье и так далее.

**Причины вредных привычек у детей**

В первый вид входит куда большее количество привычек и все они разные, но происходят от одинаковых причин: строгость воспитания со стороны родителей, мало заботы и внимания. Выполняя по привычке такие действия, дети компенсируют всё это и пытаются себя успокоить.

Привычки второго вида тоже может быть много, они являются следствием того, что родители не привили ребёнку правильные культурные ценности.

**Как вредные привычки влияют на ребенка?**

Любая вредная привычка оказывает негативное влияние на ребёнка и его социальную жизнь. Если их своевременно не устранить, то они негативно скажутся на здоровье и общественной репутации ребёнка. Подробнее о вредных привычках детей дошкольного возраста, а также их вреде, приведено ниже.

**Вредные привычки у детей дошкольного возраста**

Наиболее частые вредные привычки детей такого возраста:

* сосание пальцев;
* кусание ногтей, карандашей;
* ковыряние в носу;
* ябедничество;
* ругательство.

**Как избавить ребенка от вредной привычки?**

Как же **отучить** ребёнка от вредной привычки? Существует следующий алгоритм, который поможет **бороться** с проблемой и решить её:

* Определить причину возникновения привычки.
* Поговорить с ребёнком, чтобы он осознал, что это плохая привычка.
* Помогать ему избавиться от этой привычки.

В зависимости от привычки, есть следующие варианты, как избавить от неё ребёнка:

* сосание пальцев — нужно сыграть с ребёнком в игру: мальчикам объяснить, что пальчики тоже живые и если их сосать, им будет больно. Девочкам рассказать о том, что у девушек должны быть красивые пальчики и, если они продолжат сосать их, то красота будет утрачена;
* покусывание ногтей, карандашей — чаще всего, дети делают это из-за нервов и попытки выяснить причины часто могут не дать результатов. Поэтому детям нужно рассказать про последствия такой привычки (например, про микробов и их негативное влияние на организм);
* ковыряние в носу — часто дети делают это из-за недостаточной влажности в помещении, поэтому стоит её повысить, а ребёнку рассказать, что это некрасиво и вредно, так как ковыряние в носу приводит к уничтожению естественных фильтров, которые располагаются в носовом проходе;
* ябедничество — обычно ябедничают маленькие дети и во многом потому, что не понимают своих поступков. С ними надо поговорить, объяснить разницу того, как стоит и не стоит поступать, после этого привычка скорректируется.

**Профилактика вредных привычек у детей**

Как уберечь детей от возникновения вредных привычек? Успешная профилактика достигается путём выполнения следующих рекомендаций:

* Своевременные рассказы о том, что есть хорошо, а что плохо. Рассказы о плохих привычках и о том, какое негативное влияние они оказывают на здоровье.
* Проявление внимания к ребёнку, решение его проблем и беспокойств своевременным образом.
* Привитие правильных культурных ценностей.
* Правильное питание и планирование корректного распорядка дня.
* Родители должны поддерживать связь с воспитателями, чтобы быть в курсе поведения своего ребёнка в обществе и своевременно проводить воспитательную работу дома, если она необходима.