

Консультация для родителей

Как отучить ребенка от неприятных привычек.



Подготовила:

Воспитатель Костичева Т.Н.

2022год



Вредные привычки в детях-это фактически признак того, что ваш ребенок развивает некоторые очень важные социальные навыки, поскольку, как говорят исследования, это связано с эмпатией, сотрудничеством и заботой о других. Однако это, как и многие другие формы поведения, родители считают нежелательными. В большинстве случаев это просто фазы, которые дети обычно перерастают, однако, если это становится действительно тревожным, вы можете помочь своему ребенку преодолеть его. Рассмотрим самые практические советы для родителей о том, как избавиться от вредных привычек у детей.



Сосание большого пальца или пальца для детей-это успокаивающая деятельность, которую они используют, чтобы уменьшить беспокойство, вызванное взрослением, по мнению психологов.

Итак, если ваш ребенок уже дошкольного возраста, но все еще имеет эту привычку, вы можете мягко помочь ему избавиться от нее:

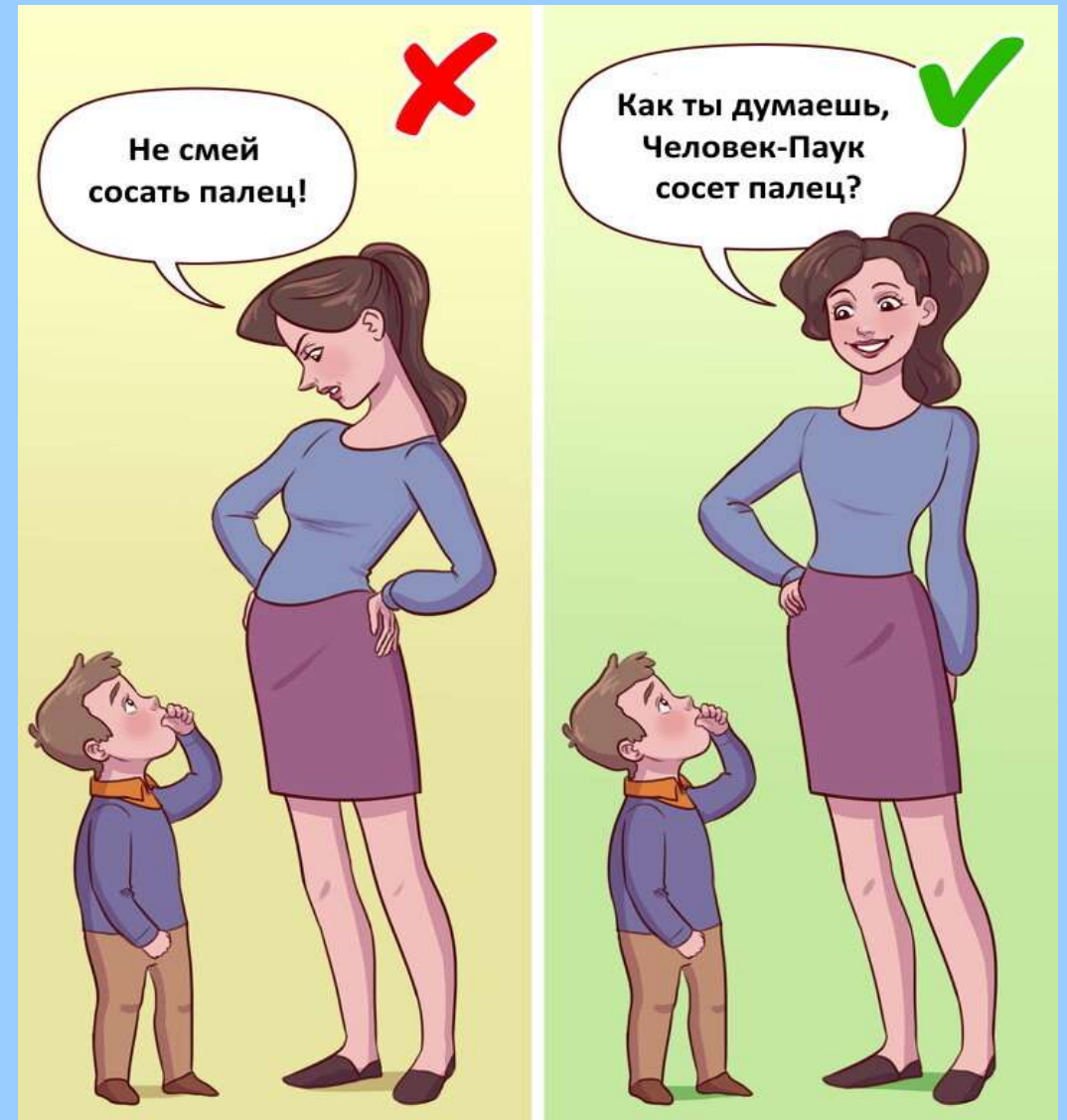
Постарайтесь ограничить время, которое ваш ребенок тратит на сосание своего большого пальца. Например, придите к соглашению, что это деятельность перед сном и не должно быть сделано в другом месте или в общественных местах.

Не делайте из этого конфликта. Не показывайте свой гнев, говоря ему или ей: "вы больше не можете сосать свой большой палец", вместо этого постарайтесь хвалить их каждый раз, когда они его не сосут.

Попробуйте поговорить об этом со своим ребенком. Если вы спросите их: "знаете ли вы, что вы сосете свой большой палец прямо сейчас", это повысит их самосознание, и вы можете помочь им заменить эту успокаивающую активность чем-то другим.

Найдите несколько творческих способов объяснить своему ребенку, что он растет и что ему больше не нужно сосать свой большой палец. Например, спросите их: "вы думаете, что Человек-Паук сосет свой большой палец?"

1. Большой палец и сосание пальца



2. Быть требовательным

Научить ребенка правильно обращаться с просьбами так же важно, как научить его говорить “пожалуйста” и “спасибо”. Однако требовательное поведение со стороны детей довольно распространено, и вот вам несколько советов, как от него уйти:

Вы всегда можете обсудить эту проблему с вашим ребенком. Постарайтесь объяснить им разницу между требовательными и вежливыми просьбами. Кроме того, пусть ваш ребенок знает, что некоторые из его просьб получают ответ “Да”, а некоторые из них будут “нет”, и что они должны быть готовы к этому.

Самое главное-не забывать, что вы являетесь для них образцом для подражания. Если вы сами проявляете требовательное поведение перед вашим ребенком, то не удивляйтесь, если вы увидите то же самое от них.

Постарайтесь не слишком остро реагировать, если ваш ребенок чего-то требует, потому что они могут даже не осознавать этого в тот момент. Вы можете спросить их: “есть ли другой способ попросить то, что вы хотите?”

Всегда игнорируйте требовательные просьбы вашего ребенка, но в то же время, будьте уверены, что вы всегда так или иначе реагируете на их вежливые просьбы.



3. Скрежетание зубами



Многие родители обычно замечают, что их дети скрипят зубами, либо когда они спят, либо когда они бодрствуют. Это состояние называется бруксизм, и есть несколько способов, которыми вы можете помочь вашему ребенку справиться с ним:

Бруксизм в основном вызван стрессом у детей, как говорят исследования. Будь то школьный тест или переезд в другой город, вам всегда нужно поговорить с вашим ребенком, чтобы помочь ему справиться с тем, что может их напрягать.

Вы также можете помочь своему ребенку контролировать скрежет зубов во сне, расслабляясь перед сном — попросите его принять ванну, послушать музыку или почитать книгу.

В редких случаях, если стресс является более серьезным, вам может потребоваться проконсультироваться с врачом, чтобы остановить бруксизм с помощью специального лечения. Не игнорируйте это условие, потому что оно может причинить вред вашему ребенку.

4. Кусание ногтей и кутикул

ДО



ПОСЛЕ



Есть много причин, по которым ваш ребенок может грызть ногти — стресс, любопытство, скука или просто привычка. Хуже всего то, что такое поведение, вероятно, будет продолжаться и во взрослом возрасте. Так что если вы заметили, что эта привычка продолжается в течение длительного периода времени, психологи советуют вам помочь вашему малышу избавиться от нее:

Постарайтесь понять причину этого. Возможно, они испытывают стресс, вызванный чем-то, что вы можете помочь им преодолеть.

Помогите им осознать эту привычку. Вы можете договориться о каком-то знаке, чтобы дать им знать, что они грызут ногти в данный момент.

Предложите креативную альтернативу . Если ваша малышка любит грызть ногти, предложите покрасить их красивым способом, чтобы она могла почувствовать себя маленькой принцессой, которая не захочет испортить свой стиль.

5. Ковыряние в носу

Наши милые малыши иногда делают довольно грубые вещи, и это включает в себя ковыряние в носу и даже поедание того, что они выкапывают. Однако это не только неприятная привычка, но и способ распространения бактерий, которые ответственны за пневмонию, как предполагают некоторые исследования. Вот несколько советов, чтобы отучить их от этой привычки:

Привлеките их внимание к этому и вручите им салфетку каждый раз, когда они это делают. Возможно, эта привычка рассеянна и вам нужно помочь им осознать это.



Обсудите проблемы гигиены с вашим ребенком и объясните все последствия, которые он может иметь. Поговорите с ними как со взрослыми, детям очень нравится, когда их воспринимают всерьез.

Постарайтесь вовлечь вашего ребенка в некоторые виды деятельности, которые включают в себя занятые руки, так что им не придется преодолевать свою скуку путем ковыряния в носу.

6.Закручивание волос.



Закручивание волос-это неприятная привычка, которая может время от времени возникать у многих детей, однако для более тревожных детей это своего рода разрядка. Это можно считать нормальным, если ваш малыш перерастает его к 3-4 годам, но если он сохраняется в течение более длительного периода, вам определенно нужно принять меры:

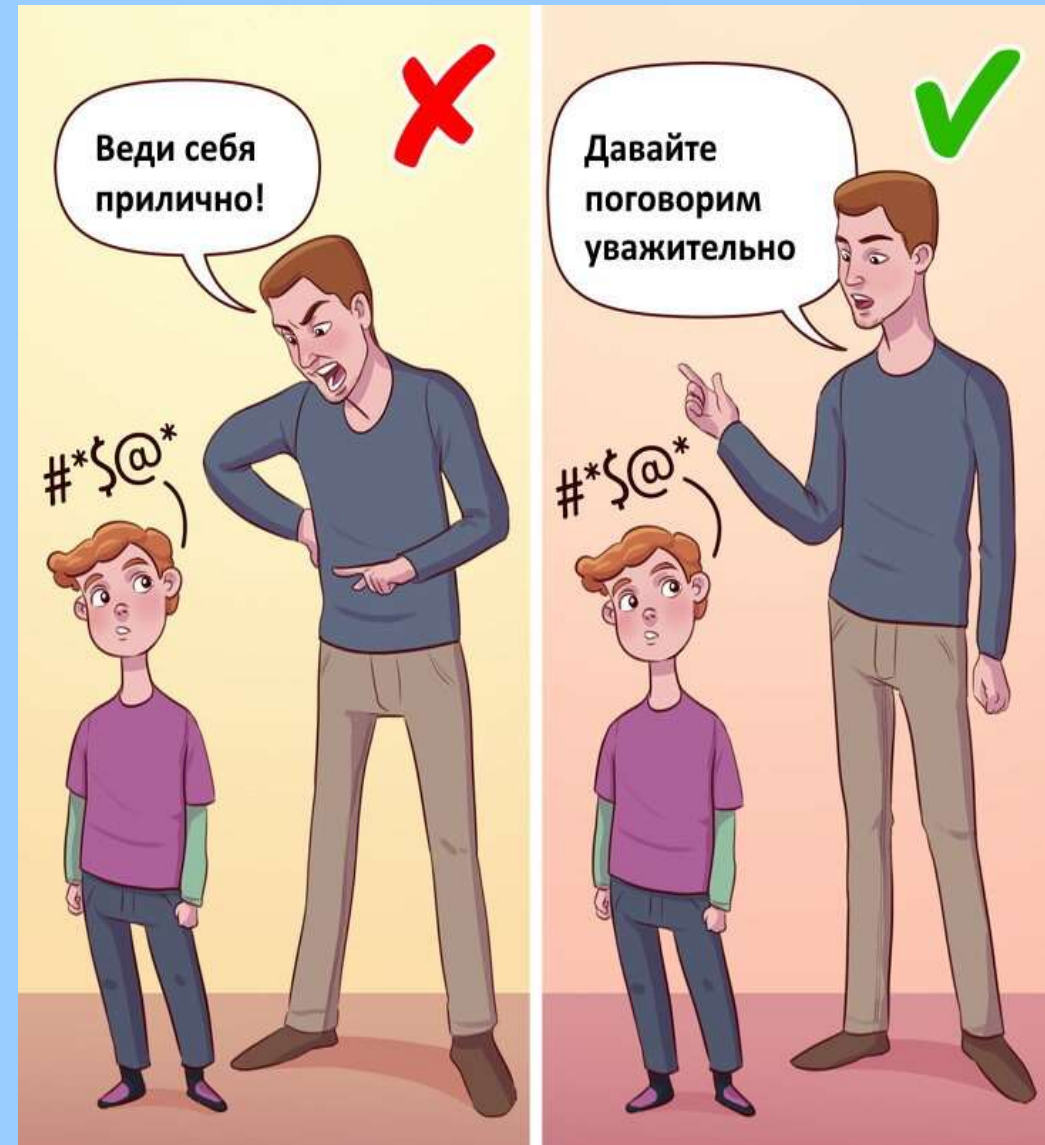
Старайтесь не привлекать внимания вашего ребенка к тому, что они это делают, потому что от этого будет только хуже. Вместо этого попробуйте поговорить с ними и помочь им понять, почему происходит такое поведение.

Помогите им найти другие способы высвободить свою накопленную энергию, занимаясь такими видами деятельности, как танцы, занятия спортом и т. д.

Найди альтернативу. Например, дайте ребенку куклу с длинными волосами, чтобы она могла играть с волосами куклы, а не со своими собственными.

- Такого поведения невозможно избежать при воспитании ребенка. В то время как малыши могут иногда говорить более безобидные слова, старшие дети могут целенаправленно оскорблять, используя нецензурную лексику. Опытные родители делятся этими советами, чтобы помочь отучить вашего ребенка от этой привычки:
- Убедитесь, что ваш любимый ребенок получает достаточно внимания. Ребенок, который обладает достаточным вниманием и возможностями быть услышанным, скорее всего, не будет использовать оскорбительную лексику.
- Будьте осторожны с телевизионными шоу, музыкой и интернет-контентом, которые ваш ребенок видит и слушает. Поговорите с ними откровенно об этом и установите определенные границы, чтобы они поняли, что правильно и что неправильно.
- Не перегибайте палку и не показывайте свой гнев, вместо этого постарайтесь найти способы объяснить, что они должны быть уважительны ко всем и что такое поведение будет наказано.
- И, конечно же, не забывайте следить за своим собственным языком. Всегда говорите правильно с вашими детьми и вашим партнером, потому что, очевидно, вы являетесь образцом для подражания для вашего ребенка.

7. Ругаться

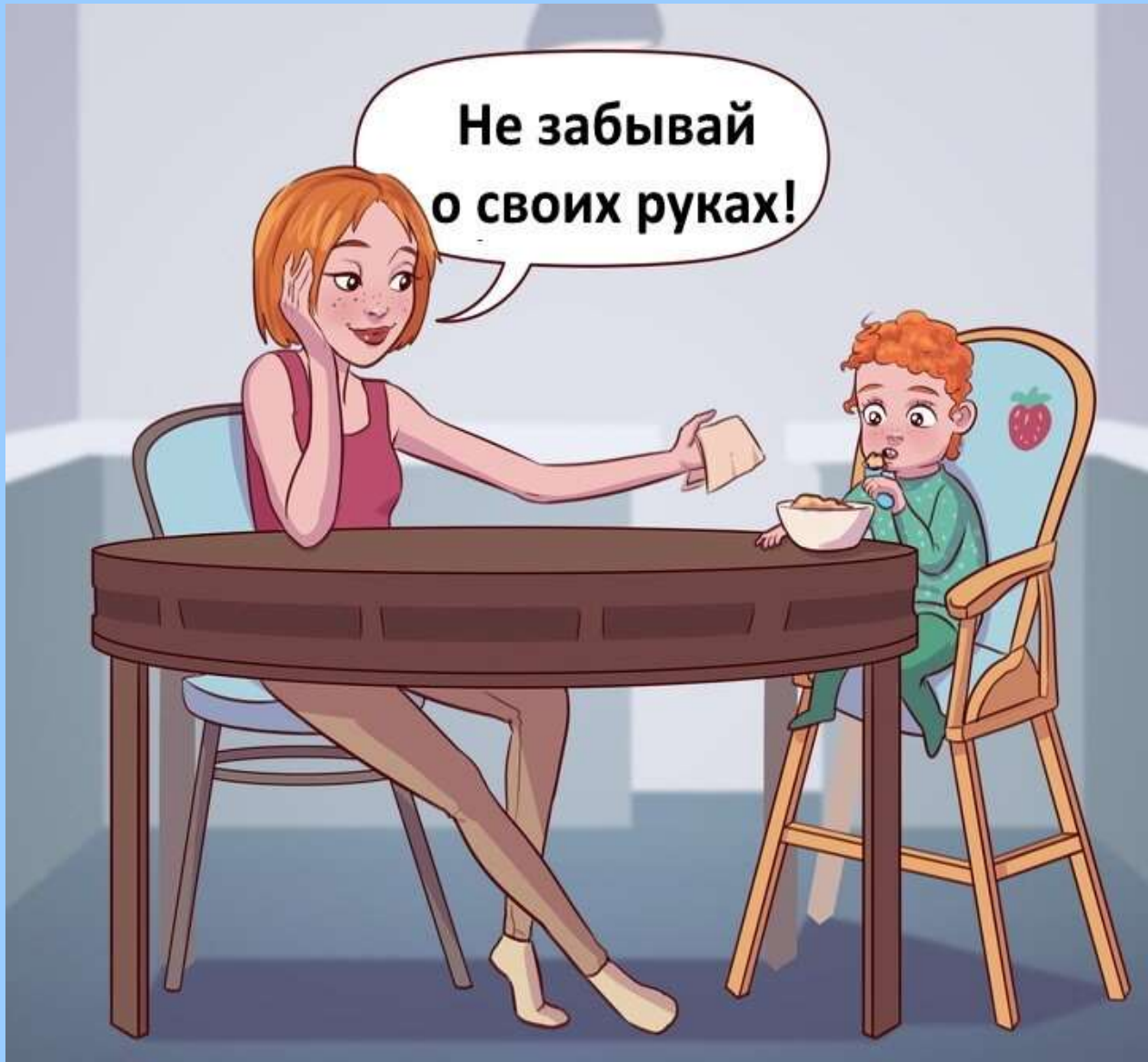


8. Обман



- Существует несколько причин, по которым ваш ребенок может лгать: чтобы скрыть что-то, чтобы сделать историю более захватывающей, чтобы привлечь внимание, чтобы получить то, что они хотят, и т.д. Обычно дети начинают лгать примерно в 3 года, но чаще это происходит в 4-6 лет, и ложь становится более сложной, так как дети начинают понимать, как думают другие люди. Вот несколько проверенных советов, которые помогут избавиться от этой привычки:
- Поощряйте своего ребенка говорить правду. Неважно, что они сделали не так, скажите им, что вы рады, что они рассказали вам об этом, и что теперь вы можете помочь им понять это.
- Помогите своему малышу избежать ситуаций, в которых он может почувствовать необходимость лгать. Например, если вы придете и увидите, что они пролили молоко, не спрашивайте, кто это сделал. Вместо этого скажите им, что вы видите, что произошел несчастный случай, и что теперь вы можете очистить его вместе.
- Поговорите про ложь с вашим ребенком. Попробуйте объяснить, что ложь - это всегда плохо в любых отношениях.

9. Вытирать руки о свою одежду



- Дети (и некоторые взрослые тоже) имеют эту неприятную привычку вытирать руки о свою одежду. Это может быть еда, грязь или краска, и хотя вы не можете контролировать это, когда ваш ребенок играет на открытом воздухе, вы, вероятно, захотите научить их быть более осторожными, по крайней мере, дома. Мамы с проверенным опытом поделились этими советами:
- Всегда давайте ребенку салфетку, когда они едят. Сделайте это регулярной привычкой, а также напомните им вытирать рот и не забывать о своих руках.
- Обеспечьте их с салфеткой или полотенцем во время некоторых грязных действий, как рисование.
- Не сердись из-за этого. Ни один ребенок никогда не поймет урок, если вы обескуражите их криком.

10. Имея слишком много экранного времени

Статистика по экранному времени для детей довольно пугающая. Например, дети до 6 лет проводят более 2 часов в день, смотря телевизор или играя в игры на устройстве. Технологическая зависимость, безусловно, не очень хорошо влияет на развитие ребенка, и каждый родитель должен знать об этом.

Будьте примером для вашего ребенка. Если они видят, что Вы читаете книгу, вместо того, чтобы быть на вашем телефоне, ваш ребенок будет более вероятно, чтобы читать тоже.

Проведите время с удовольствием вместе. Вместо того, чтобы смотреть телевизор, пока вы находитесь дома, попробуйте заниматься различными видами деятельности, такими как игра или рисование с вашим ребенком. Установите ограничение по времени для телевизионных и телефонных игр. Конечно, полностью выключить телевизор сложно, но ограничение его на более короткий промежуток времени очень поможет.

