

Профілактика шкідливих звичок у дітей

Як правило, під час росту і розвитку дитини у нього іноді з'являються звички, які вважаються шкідливими. Тому батьки часто думають про те, що необхідна профілактика шкідливих звичок у дітей.

Звичка - це манера поведінки, спосіб дії, схильність, які стають для людини постійними супутниками життя. Умовно їх поділяють на хороші і погані.

До шкідливих звичок відносяться ті, які негативно впливають на здоров'я, наприклад, пияцтво або куріння, або ж викликають негативне ставлення оточуючих до самої дії.

Дуже поширеними звичками у дітей є смоктати пальці, гризти ручки, олівці, нігті, класти в рот різні предмети, брати чужі речі, лаятися брудними словами, курити, пити, набувати залежність від телевізора і комп'ютера.

Причини появи шкідливих звичок у дітей

1. Брак уваги дорослих до дитини, особливо батьків.
2. Бажання звернути на себе увагу.
3. Фізичні та психологічні проблеми.
4. Прагнення до позбавлення від нудьги.
5. Індивідуальні особливості характеру, виховання батьків.
6. Наслідування тим, кого діти вважають прикладом.

Як позбутися шкідливої звички дитині

Якщо у дитини вже є та чи інша шкідлива звичка, то потрібно зрозуміти, що боротися потрібно саме з нею, а не з дитиною. Але для цього дитина повинна сама бажати позбутися її. Іноді батьки за шкідливі звички карають дітей, що зовсім неправильно, так як це тільки стимулює у дитини бажання і далі продовжувати займатися нехорошим справою.

Для позбавлення малюка від шкідливої звички потрібно з'ясувати причину, встановити хороші відносини, помічати, коли у дитини поганий стан, при цьому постаратися заспокоїти його або відвернути. Ніколи не потрібно боятися перехвалити, не можна забороняти, а завжди треба пояснювати, чому робляться ті чи інші дії.

Якщо дитина гризе нігті або олівці, це означає, що він нервує або відчуває внутрішній неспокій. Карати дитину або постійно змушувати його припинити гризти нігті не ефективно. Краще довести, що звичка ця шкідлива.

Якщо ж дитина часто колупається в носі, треба пояснити йому, що це некрасиво і дуже шкідливо, тому що в процесі можна висмикнути волоски, що захищають слизову носа від пилу і бруду. Найчастіше якщо дитина так робить, це означає, що слизова занадто суха, і він відчуває свербіння і подразнення. У цьому випадку можна проконсультуватися з лікарем, який підкаже, як бути.

Профілактика шкідливих звичок у дітей повинна проводитись вчасно. Робити це батьки повинні з турботою, і ні в якому разі не різко і не грубо.