

Вредные привычки у детей

«Если ребёнок сосет палец»

Как очаровательно выглядит трехмесячный карапуз, донесший пальчик до ротика! Но совершенно по-другому смотрится трехлетка, постоянно сосущий палец.

Почему же так происходит и что делать, если «палец во рту» вошел в привычку?

Впервые палец во рту оказывается у ребенка еще в утробе матери. Почему еще не рожденный малыш сосет палец, ученые могут только делать предположения.

Одно из них – подготовка к грудному вскармливанию, развитие сосательного рефлекса.

Второе – попытка успокоиться, ощущая материнскую тревогу.

Еще одной причиной может быть страх или чрезмерная возбудимость, например, после активных игр перед сном, сосание успокаивает и снимает лишнюю активность.

Привычка сосать пальцы может быть приобретенной вследствие отсутствия интереса к происходящему вокруг, бывает, что детки сосут пальчики просто от скуки.

Какое из этих объяснений верно? Сам ребенок, конечно, не может ответить на этот вопрос, а достаточных научных данных пока нет.

Что делать можно

Для маленького человека важно понимать, что его будут любить, даже если он что-то делает не так. Поэтому если ваша задача – не сделать из своего малыша образцово-показательного и примерного ребенка, а действительно помочь ему справиться со страхами и тревогами и, соответственно, нейтрализовать вызванную ими привычку сосать палец, то надо настроиться на длительную работу:

- Постарайтесь сделать так, чтобы в вашей семье была хорошая, доброжелательная атмосфера. Не надо при ребенке ругаться и выяснять отношения. Исключите из своей жизни все, что может спровоцировать у малыша стресс. Тогда у него не будет повода заниматься самолечением своей нервной системы при помощи пальца во рту.

- Уделяйте ребенку как можно больше внимания: гуляйте вместе, разговаривайте, играйте. Будьте рядом, чтобы он не чувствовал себя одиноким и брошенным, особенно в моменты каких-то жизненных перемен.

- Если ребенок сосет палец от скуки, займите его чем-нибудь полезным. Пусть лепит, рисует, строит, собирает паззлы. Когда ребенок сосредоточен, а руки его заняты, он забудет о навязчивой привычке.

- Если малыш держит палец во рту во время пассивного времяпрепровождения (когда смотрит телевизор или слушает сказку), дайте ему в руки какой-нибудь предмет – игрушку или мячик. Пусть мнет и тербит их.

- Подключите к разъяснительной работе авторитетных лиц. Договоритесь со стоматологом, чтобы он во время очередного приема как бы невзначай упомянул о том, что сосание пальца может навредить зубам.

- Можно схитрить – попытаться заменить палец во рту сухариком или сушкой. Правда, в таком случае есть риск сформировать у ребенка другую вредную привычку, к примеру, все время что-то есть.

- Девочкам можно сделать настоящий «взрослый» маникюр. Редкая маленькая модница захочет расстаться с такой красотой. Вероятнее всего, ей будет проще отказаться от вредной привычки.

- Акцент на возрастной фактор также немало влияет на поведение ребенка. Говорите ему, что взрослые девочки и мальчики не сосут пальчики, а такое поведение допустимо лишь для самых маленьких, напоминайте ему об этом в те моменты, когда кроха утверждает, что он уже взрослый

Как правило, такие шаги не остаются безрезультатными, и годам к пяти ребенок полностью избавляется от вредной привычки.

Что делать нельзя

Родители, пытаясь отучить своего ребенка сосать палец, могут совершить немало ошибок. Поэтому стоит изучить советы от детских психологов на тему, как ни в коем случае поступать не нужно:

- Нельзя стыдить, ругать, наказывать своего ребенка за то, что он сосет палец. Проблема, таким образом, не решится, наоборот – усугубится. Ребенок, чувствуя свою вину за то, что он «плохой» и «неправильный», будет скрывать свои наклонности, но в переживаниях только закрепит их.
- Не рекомендуется закутывать руки ребенка в перчатки и варежки. Ведь когда они будут сняты, все вернется на круги своя.
- Нельзя намазывать детские пальцы горчицей, перцем или другими горькими веществами. Так можно нанести вред желудку ребенка.
- Пугать ребёнка всевозможными страшными историями про мальчиков и девочек, у которых завелись в животе червяки, потому что они сосали палец.

«Если ребёнок сосёт предметы»

Часто бывает, что ребенок сосет предмет: носовой платок, краешек юбки или рубашки, угол одеяла или покрывала. В таком случае можно, порекомендовать родителям, обратиться к психологу, чтобы выяснить причину такого поведения. Мы предлагаем познакомиться с правилами, которые помогут ребенку и его семье легче справиться с этой ситуацией.

Чего делать нельзя?

1. Наказывать ребёнка за такую привязанность.
2. Отбирать тот любимый предмет, который сосёт ребёнок.
3. Подчеркивать и закреплять вредную привычку постоянными напоминаниями о том, что это делать нельзя.
4. Излишне ограничивать действия и проявления ребёнка, способствуя усилению его напряжения и беспокойства.

5. Запрещать играть с детьми, которые вам не нравятся, но вызывают симпатию у вашего ребёнка.

6. Стыдить ребёнка перед сверстниками, за то, что он сосёт предмет.

Что нужно делать?

- Наполнить жизнь ребёнка взаимодействием со сверстниками.
- Узнать, чем любит заниматься ребёнок, и предоставить ему возможность для любимых занятий.
- Заинтересовать ребёнка новыми увлечениями, играми, занятиями.
- Присмотреться с кем играет ребёнок, для того чтобы помочь ему обрести настоящего друга.
- Установить доверительный контакт с ребёнком.
- Пригласить предпочитаемого сверстника для совместных игр, прогулок.
- Позаботиться о своевременном успокоении ребенка, снятии излишнего беспокойства и напряжения.

Как отучить ребенка есть снег

Поступки малышей иногда кажутся родителям совершенно непонятными и нелогичными. Например, зачем ребёнку есть снег? Он холодный, невкусный, грязный и такое «лакомство» точно ни к чему хорошему не приведёт.

Но многие дети продолжают украдкой поедать снежки. Как же отучить малыша от такой нехорошей привычки?

Почему ребёнок ест снег?

Чтобы успешно бороться с поеданием снега необходимо разобраться, почему малыш так поступает. Зная причину, намного проще бороться с

последствиями. Кроме того, если ребёнок слишком маленький, воспитательные приёмы могут оказаться неэффективными, если не устранить первопричину проблемы.

Всем родителям необходимо понимать, что детки очень любопытны. Они познают мир и часто делают это на вкус, затягивая в рот буквально всё. Большинство малышей, увидев выпавший снежок первый раз в этом году, постараются попробовать его. Часто такой опыт бывает единичным, если ребёнку просто не понравится вкус снега, но иногда «затягивает».

Очень важно правильно одевать ребёнка перед выходом на прогулку. Часто, стараясь не допускать переохлаждения, родители перегревают малыша, и он старается охладиться, поедая снег.

Ещё одна причина – жажда. Обычно родители запрещают пить на улице в мороз. Но ребёнок двигается и ему хочется воды, выручает в такой ситуации снег. Также не стоит забывать о банальной детской «вредности». Если мама запрещает, значит надо сделать это тайком или наоборот, поддразнить родительницу.

А ещё детям снег часто кажется вкусным. Это удивительно, но те, кто в детстве грешил поеданием снежков, обычно вспоминают, что это им нравилось. Объяснить такую любовь сложно, но бороться с ней необходимо.

Как отучить ребёнка от поедания снега

Если ребёнок совсем маленький, рассказывать ему что-то бесполезно. Поэтому надо просто стараться отвлечь его от вредной привычки. Следите, чтобы у малыша не было времени на поедание снега - играйте с ним, катайтесь на санках, бегайте. Также можно дать ребёнку чупа-чупс или что-то похожее, чтобы занять рот и руки.

Деток постарше, необходимо постараться убедить во вреде снега:

- Расскажите ребёнку, что резкое переохлаждение ротовой полости и горла может вызвать повреждение зубной эмали и спровоцировать развитие заболеваний, например, ангины;

- Объясните, что в снегу находятся живые организмы, способные вызвать у нас заболевания. Рассказ обязательно сопровождать картинками. Иногда сам внешний вид бактерий и паразитов заставляет малыша отказаться от поедания снега.

- Объясните, что в снегу много грязи, он накапливает пыль, дым, выхлопные газы и т.д. Кроме того, в нём содержатся экскременты городских животных и птиц.

- Принесите немного чистого на вид снега домой, и растопите его. Полученная мутноватая водичка наглядно продемонстрирует, что снежок далеко не такой белый и чистый как кажется.

Отправляясь на зимнюю прогулку, проследите, чтобы ребёнок не испытывал жажды. Возьмите с собой тёплого компота в термосе и всегда одевайте малыша по погоде. Если он ест снег «за компанию» в детском саду, обязательно расскажите об этом воспитательнице и родителям других детей. Решить проблему полностью можно только совместными усилиями.