



# Вредные привычки у ребенка: виды, причины, профилактика, последствия и способы устранения.

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](#), губ, пальцев или иного;
- сосание пальцев;
- выдергивание волос и так далее.

Второй вид включает в себя:

- [использование нецензурной лексики](#);
- 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 и **школьного** 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.

## Вредные привычки у детей школьного возраста

К наиболее частым вредным привычкам детей такого возраста могут относиться все те привычки, что могут быть и у детей дошкольного возраста, в особенности, если никто не работал над их устранением. Кроме того, в школьные годы могут наблюдаться такие вредные привычки:

- воровство;
- обман;
- [курение](#);
- [алкоголизм](#);
- употребление наркотиков;
- жевание жвачки;
- [зависимость](#) от TV или смартфона.

### 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 продолжают 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.
- воровство, обман — такие поступки чаще тоже происходят из непонимания, что есть хорошо, а что — плохо. Ребёнку нужно охарактеризовать эти поступки, пояснить их

негативные последствия. Для простоты понимания, пояснение ему можно давать, показав какой-то тематический мультфильм;

- жевание жвачки, ругательство, курение, алкоголизм, употребление наркотиков — такие привычки являются следствием подражания. Первое, что необходимо сделать — проговорить вред данных привычек, а далее, в зависимости от степени привычки, возможно придется прибегать к лечению у специалистов, потому что такие привычки быстро вызывают зависимости, которые в домашних условиях уже не решить;
- зависимость от TV, компьютера и смартфона — эта привычка часто появляется у детей, так как сейчас таков современный мир. Нужно пояснить ребёнку о вреде такой зависимости (головные боли, быстрая утомляемость, проблемы со спиной и зрением) и отвлекать его на иные, более подвижные игры или интересные задачи, которые требуют решения.

### **Профилактика вредных привычек у детей и подростков**

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 и учителями, чтобы быть в курсе поведения своего ребёнка в обществе и своевременно проводить воспитательную работу дома, если она необходима.

### **Последствия вредных привычек**

Мы уже разобрались, почему у детей различного возраста появляются вредные привычки и как им можно противостоять. Всегда стоит заниматься профилактикой вредных привычек, чтобы избежать негативных последствий в будущем. Не стоит также забывать, что если простая вредная привычка у вашего ребёнка перетекла в серьёзную зависимость, то здесь потребуется консультация соответствующего специалиста.