

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад № 61 комбинированного вида"

# Профилактика вредных привычек у детей дошкольного возраста



**Автор-составитель**  
Денисова Надежда Геннадьевна

*«Когда вырастет, тогда перестанет», так размышляют некоторые взрослые о вредных привычках у детей. Так ли это на самом деле? Постараемся разобраться*



Родителей часто беспокоит *появление вредных привычек* и необычного поведения у детей. Может ли это повредить здоровью и является ли признаком психологических нарушений? Если вы оказались в подобной ситуации вам необходимо постараться понять, почему ребенок поступает так или иначе





- Иногда дети просто копируют поведение других, но чаще они обращаются к своим «вредным» занятиям, когда чем-то обеспокоены, несчастны, напуганы, устали, им скучно или хочется спать.
- В большинстве случаев ребенок со временем просто перерастает все эти привычки. Однако родителям бывает сложно наблюдать за неприятным или странным поведением малыша и реагировать на него спокойно



# *Сосание пальцев*

- Младенцы исследуют окружающий мир, помещая предметы в рот — они сосут собственные пальцы, одеяльца, соски и другие предметы;
- Сам процесс сосания успокаивает и помогает заснуть. Большинство детей самостоятельно расстается с этой привычкой к году;
- Но некоторые могут продолжать сосать пальцы, одежду, волосы до четырех-пяти лет, а иногда и дольше. В возрасте пяти лет начинают прорезываться постоянные зубы, и подобная привычка может быть поводом для беспокойства, если нарушает формирование правильного прикуса



# Скрипит зубами

Медицинский термин для описания этого явления — бруксизм. Проявляется более чем у половины детей, обычно начинается в шесть месяцев при прорезывании зубов, может вернуться опять в пять лет при замене молочных зубов на постоянные и проходит с взрослением. Скрип зубами может быть поводом для беспокойства, только если вызывает стоматологические проблемы. Регулярно посещайте стоматолога и следите за состоянием ротовой полости и формированием прикуса





# Грызёт ногти



- Почти все дети грызут ногти — эта привычка вызывает кровотечения вокруг ногтя и может способствовать заражению ребенка болезнями «грязных рук». Как и в борьбе со всеми другими вредными привычками, стратегия проста: не привлекать внимание к моментам, когда ребенок грызет ногти, а наоборот — обращать внимание и хвалить его, когда он спокоен и не сует пальцы в рот. Поймайте момент, когда пальцы ребенка не во рту, обратите его внимание на то, как он ловко может делать что-то руками вместо того, чтобы грызть ногти

# *Ковыряние в носу*

- Наверно, эта вредная привычка раздражает родителей больше всего. Ковыряние в носу негигиенично и не принято в обществе. Ребенок начинает ковырять в носу, когда там возникает корочка из
- отделяемого при простудах и насморках. Обычно ковыряние
- еще больше раздражает слизистую, образуется новая корочка, и возникает замкнутый круг. Расскажите вашему ребенку, что ковыряние в носу на людях неприемлемо, но он может использовать платок или салфетку, чтобы в носу перестало чесаться





# *Как же бороться с вредными привычками?*

- Привычки детей — полезные и вредные — родители могут как осуждать, так и поддерживать. Если привлекать слишком много внимания к неприятному или странному поведению ребенка, постоянно делать замечания (якобы для его же блага) — привычка может только усилиться. Лучшей стратегией будет игнорировать «плохое» поведение и прививать ребенку другие, более здоровые привычки (например, не ковырять в носу, а использовать платок и т.п.). Тем более что большинство вредных привычек дети перерастают с возрастом.
- Лучшая профилактика вредных привычек у детей — это вовсе не одергивание или нравоучения, а похвала. Хвалите своего ребенка за хорошее поведение — этим вы показываете ему, что вы видите его хорошие поступки, они вам нравятся, и вы хотели бы, чтобы он и впредь поступал именно так



Беседа с детьми должна быть построена не на осуждении малыша, а на объяснениях в доступной форме, почему то или иное действие нежелательно, негативно влияет на здоровье, на внешность или портит о нем впечатление

- Цель таких бесед-помочь ребенку самому сделать выбор в пользу хорошего поведения, а не заставлять его просто бездумно сделать по-вашему.
- Будьте терпеливы, последовательны и со временем вы добьетесь своего





**Спасибо за внимание**

