Дошкільний навчальний заклад ( ясла- садок) №253 «Сонечко»

Харківської міської ради

*Консультація для батьків*

 ***Шкідливі звички***

*м.Харків – 2021р.*

**Що вважати шкідливими звичками? Це випадки, коли Ваша трирічна Машенька смокче пальчик або краєчок ковдри. Коли її друг Вітюша гризе нігті, машинально подовгу смикає вушко, а їхня спільна знайома Катруся із сусіднього двору кусає волосся. Іноді це відбувається в момент хвилювання, іноді — лід час телевізійного перегляду або в постельці перед сном. Виявляється, всі ці маленькі неприємності — чудова «заміна щастю». А все тому, що подібне заповнює недосвідченій маленькій людині брак позитивних емоцій. А як же бути батькам? Адже найчастіше їхня звичайна зброя у вигляді угод, пугалок і страшилок про мікроби не спрацьовує. Дитина обіцяє не гризти нігті, не торкатися волосся, але все повторюється знову й знову.
   Причому малюк щиро зізнається, що не знає, як це з ним трапилося: «Розумієш, мама, пальчик сам заплигнув мені до рота, а я й не помітив!»
   Найголовніша погана звичка — смоктання пальця. Із нею зіштовхуються ледве не в кожній родині. Але назвати її звичкою важко. Скоріше, це перша у житті дитини навичка, перший рефлекс, що дала йому сама природа і який, як не дивно, повинен бути вдоволений. Вся справа — у способі. Радість від смоктання діти отримують із самого народження, коли їх прикладають до маминих грудей, дають соску. Оскільки ця процедура асоціюється в малюка з комфортом і безпекою, малюк за допомогою смоктання голод угамовує і заспокоюється. Якщо в ранньому віці дитина свою потребу в смоктанні не задовольнила, згодом вона неодмінно «випливе» як звичка. І, дорослішаючи, така дитина під час будь-якого дискомфорту, найменшого почуття тривоги навіть у школі тягне палець до рота, гризе ручку або олівець. А коли вона стане зовсім дорослою, знаєте, на що може перетворитися ця звичка? На сигарету! Існує думка, що тяга до тютюну виникає, у тому числі, і від нереалізованості смоктального рефлексу і звички «засмоктувати» нервозність та сторожкість. Згадайте про часті «перекури» під час стресових ситуацій. Вони дуже наочно підтверджують правильність даного припущення. А що ж робити, щоб цього не було?
   Доти, поки карапуз не виріс, дозволяйте йому смоктати мамині груди або соску без суворих обмежень. Однак і тут необхідно бути розумними. Це зовсім не означає, що до шкільних років малюк не повинен залишати соску.
   Будь-яка шкідлива звичка — це не недолік виховання, це — сигнал, на який батьки повинні адекватно відреагувати. Зрозумійте причину і приймайте рішення.
   Є ще одна розповсюджена шкідлива звичка гризти нігті. Очевидно, механізм цієї звички приблизно такий же, як і у випадку зі смоктанням пальця.
   Існує навіть психологічна теорія про те, що, гризучи нігті, людина нібито намагається заподіяти шкоду самому собі. У кожному випадку причина цієї шкідливої звички швидше за все та ж: дитяча нервова система знаходить собі «заспокійливі» ліки. «Коли я гризу нігті, мені не так страшно»,— говорить маля. А чому, він і сам не розуміє. Якщо Ви усунули причину, можете сміливо зайнятися наслідком, тобто самою звичкою. Тільки не слід за порадою бабусь мазати пальчик маляти перцем або гірчицею, а тим більше бити дитину по руках. Цим Ви, мабуть, відучите дитину смоктати палець або гризти нігті. Але симптом зникне, а сама проблема залишиться й неодмінно виллється в якусь іншу шкідливу звичку. Саме тому так важливо почати з рятування дитини від дратівних моментів. Побачивши, що малюк гризе нігті,— загалом, робить те, від чого Ви хотіли б його відучити,— спокійно, без ривків, обсмикувань і різких рухів відведіть його пальчик від рота, обличчя. Якщо маля знову повторює жест, повторіть і Ви свій, з тим же непорушним спокоєм. Дитина виявляє наполегливість — зверніть її увагу на іншу дію: відволічіть її пещенням, лоскотанням, грою, навіть банальним «яка пташка полетіла!» і знову відведіть ручку. Тільки не піддобрюйте дитину подарунками, цукерками, потаканням її бажанням. І не реагуйте на дитячу звичку агресивно, з лементами й рукоприкладством. Так шкідлива звичка у неї тільки закріпиться.
   Дитина — це людина, тільки маленька, і, поки вона не пішла до школи, її світ теж досить малий. Родина, друзі, група в дитячому саду — от, мабуть, і все оточення. Події усередині цього світу й стають приводом для радощів або занепокоєння дошкільняти. Отже, щоб зрозуміти, чому дитина нервує, необхідно з'ясувати, які враження вона може отримувати зі свого всесвіту. Почніть із себе, з родини. Саме «проблема батьків і дітей», а також споглядання домашнього безладу найчастіше засмучує малюка. Тому, щоб відучити дитину смоктати палець й обкушувати нігті, для початку відновіть спокій у родині.
   Якщо в рідних і близьких усе в порядку, займіться дитсадківським напрямком.
   Запитаєте вихователя, немає чи у Вашого малюка проблем із дітьми або із самою вихователькою. До речі, стосунки дитини із нянькою або бабусею теж можуть вилитися в нервування. І «блакитний екран» зовсім не заспокоює нервову систему маляти. Не важливо, що там демонструють,— новини або мультик, дитячу передачу або дорослий фільм,— все це однаково збуджує незміцнілу дитячу психіку.**

 **Турбувати маля може також неуважність до нього батьків або занадто сильна опіка. Брак ніжності компенсувати досить легко. Намагайтеся частіше обіймати свого малюка, цілувати його, гладити по спинці, плічкам, ручкам, голові. Багатьом татам і мамам важко часом навіть сказати дитині: «Мишко (Марійко), я так тебе люблю, я так радий(а), що ти — моя дитина!» Дорослі, не бійтеся пестити дитину та не соромтеся: це досить просто, тільки спробуйте! Спробуйте зробити це один, два, три рази спеціально. Повірте, дуже незабаром пещення й ніжність стануть для Вас абсолютно природним вираженням Ваших почуттів. Частіше розмовляйте з дитиною, грайте в її ігри. У той же час занадто опікувати малюка теж не слід, як і перевантажувати його день розумовими заняттями (мови, музика, математика, спортивні секції і т. ін.), до яких маля просто не доросло. Вони викликають занадто сильну нервову напругу, послабити яку дитина може лише вищезгаданим «нетрадиційним» способом.
   Намагайтеся більше, а головне,— глибше спілкуватися з малям. І не надавайте цій звичці великого значення, щоб дитина не почувала себе винуватою (це тільки збільшить проблему).**

**Як допомогти дитині позбутись ШКІДЛИВИХ звичок?**

1. **Більше спілкуйтеся з дитиною, дізнавайтеся про неї.**
2. **Займіть малюка спортом. Чим більше активних рухів він буде робити, тим легше зникнуть шкідливі звички.**
3. **М'які іграшки, колискові й добрі казки допоможуть Вам у боротьбі зі шкідливими звичками.**
4. **Різноманітні творчі та інтелектуальні заняття допоможуть Вам зробити життя дитини цікавим й наповненим.**
5. **Зверніть увагу на те, як Ви звичайно розмовляєте з малям. Не кричіть і не принижуйте його.**

**Погані слова**

** «Ми його цього не вчили!» — вигукують перелякані батьки, чуючи від своєї дитини «негарні» слова. Справді, звідки з’являються такі вислови в дітей, які ростуть у благополучних родинах?
   Якщо задуматися, то джерел знайдеться дуже багато. Телебачення наповнює життя дитини не тільки гарним. Чи завжди Ви контролюєте те, що дивиться Ваш малюк? Навіть сучасні мультфільми мають грубі, жаргонні вислови.
   Дитячий садок, двір, в якому гуляє дитина, і навіть родина (як це не дивно звучить) — це «вчителі» маленької людини.
   Які слова вважати поганими? Звичайно ж, це нецензурні вислови, лайливі та брутальні слова, слова, які принижують і ображають людей. Є ще так звані «жаргонні слова».
   Вони сильно засмічують дитяче мовлення й дратують батьків. Боротися з ними чи ні — справа кожної родини. Насправді, сьогодні цим нікого не здивуєш, і багато батьків упокорюються із ситуацією. А так хочеться все-таки чути правильне, гарне мовлення!
   Чому діти лаються? Поки вони ще малі (років до чотирьох-п’яти), вони просто поводять себе як папуги, копіюють дорослих, не розуміючи того, що говорять. Тут дуже важливою є реакція батьків. Не губіться, скажіть спокійно, що так говорити недобре. Обов'язково скажіть, що такі слова Вас засмучують. Поясніть, чому ці слова не прийнято вживати. Не думайте, що малюк не зрозуміє. Нехай зміст Вашої полум'яної промови буде йому не зовсім зрозумілий, зате він добре почує Ваші стривожені інтонації та зрозуміє, що так краще не робити.**

**Якщо такий спосіб не спрацьовує і лихослів’я повторюється, намагайтеся з’ясувати причини такої поведінки. Можливо, Ваша дитина когось наслідує?
   На кого хоче бути схожим Ваш малюк? Може на тата або дядька? Цілком імовірно, що це якийсь герой мультфільму. І саме цей «ідеал» використовує у своєму мовленні такі слова. А що думає малюк? «Я теж хочу бути сильним, рішучим... Отже, необхідно говорити такі слова». Попросіть того, на кого дитина прагне бути схожим, ретельно контролювати своє мовлення (якщо це реальний персонаж). А якщо лихослів’я прийшло з мультику, намагайтеся зменшити час, проведений дитиною біля телевізора, і прагніть ретельніше обирати, що саме буде дивитися Ваш малюк.**

**А може, він лається, тому що хоче привернути до себе увагу? Так частенько буває, коли батьки занадто зайняті. У них багато роботи, а малюк кинутий напризволяще або занадто багато часу проводить не вдома. Але його будуть сварити, скажете Ви? Навіть така «негативна» увага для дитини — теж результат. «Сварять, це означає, що їм не однаково. А раз не однаково, отже, мене люблять»,— от що почуває маленький лихослов.
   Поміркуйте, скільки часу Ви проводите З ДИТИНОЮ. Не просто поруч, не просто в одній квартирі. Скільки часу Ви РАЗОМ щось робите? РАЗОМ кудись ідете? РАЗОМ розмовляєте? Змініть ситуацію — і погані слова зникнуть самі.**

**А якщо це маленька помста? За що? У дитячому житті не так вже й мало приводів для образ. Мама не похвалила за якесь досягнення, тато затримався на роботі, народився братик, і батьки тепер менше приділяють уваги. Образа знаходить вихід у вигляді лайок. Знайдіть та усуньте причину образи, і Ви впораєтеся із проблемою.
   Дитина лається, тому що так вона бореться за свою свободу та незалежність. Ця причина теж береться до уваги. Подумайте, як багато обмежень і заборон Ви виставляєте своїй дитині? Звичайно, у чотири роки ще складно дати дитині право приймати серйозні рішення. Але можна запитати, хоче вона з’їсти котлету або рибу? Одягти червону кофточку або синю? Починати можна з малого.**

**Ви почуєте обурені вигуки дитини, і будете шукати в спеціальній літературі для батьків відповідь на питання: «Що ж робити, якщо дитина лихословить?»**

**Може статися, що дитина потрапила до такого дитячого колективу, де лаються? Може. Як правило, потрапляючи до нового дитячого колективу, малюк намагається до нього пристосуватися. І якщо в колективі взято за правило лаятися, малюк просто приймає чужі норми поведінки, щоб бути прийнятим. Ізолювати його не потрібно. Що ж робити? Допомогти розвивати впевненість у собі, щоб у будь-якій обстановці та оточенні дитина могла досягти успіху і без використання поганих слів. І розуміла, що добре, а що — погано.**

**Що робити, щоб дитина не лихословила?**

1. **Оточіть її увагою та теплом.**
2. **Обмежте вплив телебачення.**
3. **Створіть сприятливу атмосферу вдома.**
4. **У жодному разі не лайтеся самі.**
5. **Якщо Ви караєте дитину за лайку, то покарання повинне бути зрозумілим дитині (пояснюйте, за що) і не принижувати її гідність.**
6. **Не можна ігнорувати «погані» слова.**
7. **Навчіть дитину висловлювати емоції: «Я розсерджений», «Мені не подобається».**