

Профилактика вредных привычек у детей

Когда родители замечают вредные привычки у ребенка, они начинают активную борьбу с их проявлениями. Проявление жестокости в этой ситуации неприемлемо. Если, например, пытаться отучить ребенка сосать палец, обмазав его горчицей, это может помочь. Но психологические последствия и потрясения скажутся на психике ребенка гораздо хуже, чем излеченная вредная привычка.

Такие проблемы требуют терпеливого и постепенного устранения – на устранение требуется примерно столько же времени, сколько понадобилось на то, чтобы привычка зародилась. Также необходимо бороться не с последствиями, конкретными нежелательными действиями, а выявлять и устранять причину. К примеру, если сосание пальца началось с отсутствия необходимого внимания, то теперь недостаток внимания необходимо с лихвой компенсировать. Если ребенок замыкается в себе – родители должны проводить больше времени, играя с ребенком и занимаясь с ним. Необходимо постараться не оставить свободного времени для вредной привычки.

Существуют также и частные рекомендации. Например, если ребенок грызет ногти, можно разрешить ему грызть кончик карандаша, которым он рисует, можно потереть ладони друг о друга, если возникает желание грызть ногти. То есть постараться найти замену нежелательному действию. Необходимо также доступно рассказать ребенку о том, как некрасиво смотрятся пальцы с обгрызенными ногтями, и указать на нарушение правил гигиены, которые приводят к заболеваниям. Важно отследить ситуации, при которых ребенок начинает грызть ногти, и в эти моменты попытаться ему преодолеть это желание. Помните – зачастую дети грызут ногти, когда чувствуют себя неуверенно.

Для того чтобы избавить ребенка от привычки сосать палец, можно воспользоваться теми же советами, но необходимо учесть, что дети в основном сосут пальцы перед сном. Психологи рекомендуют в это время заняться подвижными играми или упражнениями. Особенно хорошо помогают упражнения со скакалкой.

И помните: вредные привычки чаще всего проявляются у детей, склонных к перепадам настроения и депрессии, поэтому все, что способствует поднятию настроения, помогает устранению вредных привычек.

Рекомендации родителям по профилактике вредных привычек у подростков

Как бы мы ни ограждали ребёнка, но однажды это может случиться. К вашему ребёнку подойдут - и предложат попробовать сигарету, алкогольные напитки или наркотик. Аргументация может быть различной: это безвредно, но от этого «ловишь кайф», «у нас в компании все употребляют это», «попробуй - и все проблемы снимет как рукой» или «докажи, что ты взрослый». К такой встрече ребёнка надо готовить заранее. Воспользуйтесь несколькими простыми рекомендациями, которые многократно использовались педагогами и родителями и доказали свою эффективность.

1. Разговаривайте с ребёнком о наркотиках, курении и алкоголе.

Эксперты утверждают. Что разговор о наркотиках - первая ступень помощи детям. Помните, что нет возраста, когда ребёнок не нуждался бы в объективной информации о наркотиках и объективных последствиях злоупотребления ими. Задача таких бесед не только в доведении до ребёнка информации о наркотической опасности, но и в установлении доверия, открытости по вопросам о наркотиках.

2. Учитесь слушать.

Ребёнок должен знать, что вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он решает в настоящее время. Попытайтесь вместе с ним найти выход из проблемы. Никогда не используйте информацию, полученную от ребёнка, во вред ему.

3. Давайте советы, но не давите советами.

Подумайте о своём примере. Трудно поверить, что кто-то поверит советам родителям, которые сами злоупотребляет курением, алкогольными напитками или наркотиками. Не забудьте, что даже невинные пороки требуют объяснения ребёнку.

4. Поддерживайте в ребёнке самоуважение и думайте о его самореализации.

Пожалуй, это самое важное и трудное.

5. Подростки, принимающие участие в семейных ужинах, менее склонны к вредным привычкам

Подростки, которые ужинают в кругу семьи менее двух раз в неделю, более склонны к вредным привычкам. Такую взаимосвязь установили ученые из

Национального центра по борьбе с зависимостью и злоупотреблением алкоголем и наркотиками при Колумбийском университете. В ходе исследования, выяснилось, что вероятность употребления наркотиков подростками, не принимающими участия в семейных ужинах, возрастает как минимум в два раза. Кроме того, половина подростков, которые ужинают дома лишь один или два раза в неделю, склонны к употреблению алкогольных напитков.

Семейные ужины очень важны для ребят и девушек, они очень полезны для установления контакта и взаимопонимания между родителями и детьми.

6. Высыпайтесь.

Длительный недосып или постоянные помехи во время сна повышают риск появления у подростков вредных привычек. Ночной сон продолжительностью менее восьми часов, частые кошмары, трудности с засыпанием обычно встречаются у подростков, которые пристрастились к алкоголю. Привычка курить также распространена среди подростков, которые спят менее восьми часов в день, ложатся за полночь, страдают от прерывания сна кошмарами. Им сложно заснуть, и перед сном они привыкли принимать лекарство. Количество сна, которое получает человек, влияет на его физическое здоровье, эмоциональное состояние, умственные способности, продуктивность. Последние исследования показали, что недостаток сна связан с серьезными проблемами, такими как повышенный риск развития депрессии, накопление лишнего веса, сердечно-сосудистые заболевания и диабет.