

Консультация для родителей

«Вредные привычки у дошкольников»

Нередко воспитателям в детском саду приходится сталкиваться с проблемой наличия вредных привычек у детей. Что же такое «вредная привычка?»



Вредная привычка — отрицательная склонность, ставшая потребностью и выражающаяся в действиях, в поведении; привычка нередко превращается в черту характера. Русская пословица гласит: посеешь привычку — пожнешь характер.

Физиологическая основа привычек

В своей работе каждый педагог сталкивается с проблемой вредных привычек: среди дошкольников часто встречаются дети, имеющие те или иные особенности поведения, которые не одобряются и не принимаются в цивилизованном человеческом обществе. Привычки определенного типа (связанные с гигиеной, физиологическими потребностями, аккуратностью) не приветствуются по объективным причинам: они могут нанести вред здоровью и физическому развитию ребенка. В раннем и младшем дошкольном возрасте многие из таких привычек объясняются незрелостью психофизиологических механизмов регуляции поведения, физиологических отправления. С течением времени большая их часть исчезает, заменяется на правильные формы поведения, умения, навыки.

Так, маленький ребенок, который дома привык сосать пустышку, ходить в памперсах, держать во рту палец, по мере взросления сможет все больше и больше времени проводить без соски, пользоваться горшком, а позднее и туалетом. Ребенок, увлеченно играя с игрушками, начинает забывать класть палец в рот, ведь руки нужны совсем для другого. Постепенно, к началу посещения детского учреждения, все формы поведения, свойственные младенцам, исчезают. Если же они задерживаются — можно говорить о стабилизации привычек, которые на данном этапе уже могут рассматриваться как вредные.



Постоянное сосание пустышки препятствует формированию правильного прикуса, искажает зубной ряд, что в дальнейшем часто ведет к появлению не только косметических, но и логопедических дефектов.

Привычка держать во рту палец и сосать его формируется очень рано (исследования показывают, что еще во время внутриутробного периода, до рождения, человеческий зародыш часто держит во рту большой палец). Сосательный рефлекс, необходимый для нормального вскармливания, является одним из основных для человеческой психики — он раньше всех появляется и позже всех угасает. Сосательные движения успокаивают ребенка,

способствуют засыпанию, понижению тонуса нервной системы. Поэтому дети с пальцем или пустышкой во рту кажутся заторможенными, они почти "спят наяву", не сразу и не сильно реагируют на разнообразные события вокруг них. С одной стороны, так легче перенести стресс (а стрессом для маленького ребенка является многое), но с другой — это препятствует ориентировке в окружающем, усвоению нового, формированию внимания и интеллектуальному развитию в целом,

Чисто физическое воздействие на зубы, губы и язык не дает полноценно формироваться речевым умениям (рот занят!}, постоянное сосание пальца выводит из активного употребления и руку (рука-то тоже занята!), соответственно страдают речь, интеллект, развитие мелкой моторики (движений рук). В целом привычка что-то сосать во время бодрствования является губительной уже у детей начиная с шестимесячного возраста. Если пустышку предлагать перед сном или с целью успокоить плачущего ребенка — это еще допустимо, а часто и целесообразно. Но если ребенок проводит целые дни с заткнутым ртом, скоро можно будет говорить о вероятном снижении темпа его психического и физического развития. Педагог и психолог детского сада обычно работают с детьми старше двух лет, и если у последних имеется обыкновение сосать палец или пустышку, следует поговорить с родителями как можно раньше и объяснить, что этого в таком возрасте допускать нельзя.

Привычка сосать палец, игрушки, тряпки, встречающаяся у многих детей раннего возраста, опасна с точки зрения многочисленных инфекций. Она является результатом неудовлетворенной потребности в сосании, чувства незащищенности и служит простейшим механизмом, который неосознанно выбирает ребенок, чтобы освободиться от страха, напряженности, неуверенности. Все эти привычки становятся опасными и вредными, только если они не исчезли вовремя, а задержались, сковывая ребенка, тормозя его на более ранних ступенях развития.

Воспитатель группы, в которую ходят дети двух-трех лет, как правило, легко справляется с теми привычками, которые и так должны исчезнуть в этот период. В таком возрасте малыши очень охотно подражают друг другу, поэтому именно в детском саду часто легче овладевают необходимыми умениями и гигиеническими навыками, чем дома. Четкий **режим**, большое количество интересных занятий, привлекательных игрушек, пример более старших детей, похвала воспитателя обеспечивают нормальному ребенку возможность вести себя "как большой". Очень часто по мере адаптации в детском саду дети сами начинают вести себя соответственно возрасту сначала в учреждении, потом и дома. Так бывает, что в детском саду малыш легко засыпает без пустышки (хотя может пососать палец перед сном), ест самостоятельно любую еду, пользуется туалетом, а дома по-прежнему возвращается к старым привычкам. Но через один - два месяца исчезают и они.

Постоянное пребывание в памперсах ребенка старше 12-18 месяцев сковывает движения, ведет к перегреву половых органов у мальчиков. Редкая смена памперсов может привести к переохлаждению и возникновению урогенитальных инфекций у девочек, у большинства детей — чревата экземами и дерматитами. Частое произвольное опорожнение мочевого

пузыря приводит к тому, что ребенок не научается контролировать его наполнение, не получает сигналов о том, что нужно пойти на горшок, объем мочевого пузыря почти не увеличивается. К полутора годам дети должны уже прекрасно понимать, зачем их высаживают на горшок, уметь проситься в "туалет". К двум годам (началу посещения детского сада) ребенок уже не испытывает сложностей в данном вопросе.



Второй тип вредных привычек, с которыми сталкивается педагог детского сада, — это невротические привычки, связанные с патологическими проявлениями со стороны нервной системы в ответ на стресс, разовый или постоянный, на неправильное поведение взрослых, стремящихся искоренить, а вместо этого, наоборот, закрепляющих эти привычки. Речь идет о таких вредных привычках, как грызение ногтей, энурез (непроизвольное мочеиспускание), энкопрез (недержание кала), навязчивые движения рук (пальцевой невроз) или лица, головы, тела, плечевого пояса (тики) и др.

Эти привычки не являются по сути привычками, а скорее, особенностями слабой незрелой психики в условиях, в которых почему-то не произошло формирования и закрепления на физиологическом уровне правильных, адекватных реакций. Чаще всего эти и некоторые другие привычки свидетельствуют в первую очередь о наличии огромного внутреннего напряжения, которое ослабевает при выполнении тех или иных не всегда приемлемых, с нашей точки зрения, действий. Тики, энурез, навязчивые действия вообще не снимаются без помощи психоневролога, без применения медикаментозной терапии. Грызение ногтей может пройти само при правильной организации жизни ребенка, но иногда в ситуации стресса снова возвращается даже во взрослом возрасте.

Если в группе детского сада имеются дети с невротическими нарушениями, которые воспитатель склонен относить к вредным привычкам, то первое и основное правило, из которого он должен исходить, очень простое: всеми силами обеспечить таким детям максимально спокойное и эмоционально комфортное состояние.

Напряжение, в котором пребывает такой ребенок, может возникать и усиливаться от самых, казалось бы, невинных вещей: кто-то боится самостоятельно делать новое действие (боится ошибки, негативной оценки, неприятия), кто-то теряется в незнакомой обстановке, кто-то не справляется с работой в одном темпе с группой, кто-то цепенеет и впадает в ступор, если нужно отвечать на вопрос, прочесть стишок или выполнить другое задание на глазах у зрителей. Есть дети, которые не могут попросить о чем-то воспитателя, стесняются задать вопрос, избегают прямого общения со взрослыми. При этом бывают и такие, которые легко вступают в контакт с педагогами, но не умеют играть, общаться, действовать вместе с детьми. В постоянном напряжении пребывают дети, недавно начавшие посещать дошкольное учреждение и еще не полностью адаптированные к новым условиям. Любое напряжение, которое испытывает ребенок, может выражаться в плаче, крике, капризах, агрессивных действиях — это обычно и происходит с детьми, и

никто этому не удивляется. Эти реакции понятны и достаточно закономерны. Робким, нерешительным детям иногда бывает легче сделать что-то "в паре" с умелым, "опытным" и более старшим ребенком или взрослым. "Давай вместе", — предлагает воспитатель, и испуганный малыш увереннее, чем раньше, карабкается на горку, более активно пытается одеваться, строит башенку из кубиков или рисует картинку. Таким детям надо всегда предлагать более легкое, наверняка посильное задание, даже если по возрасту они могли бы справиться и с более сложным. Дело в том, что они почти всегда "неумейки", не успели и не сумели вовремя научиться играть с детьми, есть ложкой, пользоваться карандашом, кисточкой, ножницами, у них плохо развиты навыки самообслуживания. Постоянное напряжение, в котором они пребывают, ожидая неудачи и осуждения со стороны взрослых и детей, препятствует развитию необходимых навыков, буквально парализует их. И долг воспитателя — это напряжение снять,

Общаться с таким ребенком часто приходится "как с маленьким", помогать, поддерживать, вселять уверенность, часто хвалить и избегать негативных оценок. К шести годам у большинства детей подобные невротические особенности сглаживаются, хотя бывают случаи, когда приходится переводить такого ребенка в другую группу (часто более младшую по возрасту!), где он будет чувствовать себя более компетентным.

Избалованность дошкольников

Третья группа вредных привычек, с которыми сталкивается воспитатель в детском саду, — это привычки, связанные с избалованностью, идущие от семьи. Это капризы и слезы на тему "не могу, не хочу, не буду", до боли знакомые всем воспитателям. Ребенок, привыкший дома к мгновенному удовлетворению всех желаний, не умеющий и не желающий самостоятельно одеваться, есть, играть, требующий постоянного внимания и ждущий, что все его будут развлекать, первые дни и даже месяцы в детском саду не понимает, почему здесь все иначе, чем дома. И он пытается требовать, чтобы его кормили с ложки, перед сном рассказывали ему лично любимую сказку, одевали, развлекали и т. д. Настаивая на своем, он кричит, плачет, отказывается выполнять просьбы взрослого. Большинство детей, воспитывающихся дома как "кумир семьи", искренне не способны не только учитывать чужую точку зрения, а просто убеждены, что значения имеют только их желания. Они не ведают слов "нельзя", "не надо", не представляют себе, что значит слушаться, на малейший отказ со стороны взрослых или других детей обижаются или сердятся. Манипулируя дома мамой или бабушкой, они привыкли, что слезами или криком добьются любого желаемого действия, и ждут, что эти "методы" сработают в детском саду. Разумеется, на первых порах им приходится тяжело.

как



К счастью, дети, даже очень избалованные, быстро привыкают делать так же, другие, "за компанию". И это стремление помогает научиться новому и даже гордиться новыми умениями. Старые привычки уступают место новым, "полезным", усвоенным уже в детском саду. Воспитатель только помогает

такому ребенку, проявляя необходимую твердость, настаивая на том, чтобы он расстался с привычкой, которая только мешает и ему самому, и окружающим. Твердое, но благожелательное отношение педагога, положительный пример других детей и, конечно, контакт с семьей воспитанника — залог успеха

