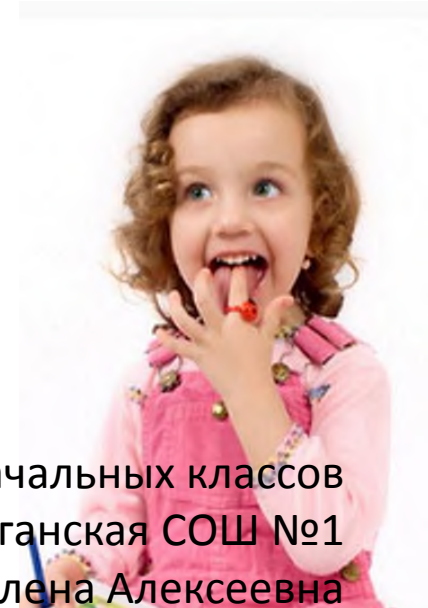


Родительское собрание

Вредные привычки у детей: профилактика и способы устранения



Составитель: Учитель начальных классов
МКОУ «Уньюганская СОШ №1
Федорова Елена Алексеевна

Очень трудно найти взрослого человека или ребёнка, у которого совсем нет **вредных привычек**.

В психологии под привычками понимают произвольные и периодически повторяющиеся действия. Их условно подразделяют на **две** большие категории:

патологические и непатологические.

К первой группе относят те ритуалы, которые появляются из-за дефицита родительского внимания, ласки, чрезмерно строгого воспитания, жестоких наказаний. Кроме того, патологические привычки могут возникнуть у малыша, который был отлучён от груди слишком рано. Желая успокоить себя, ребёнок начинает:

грызть или кусать ногти (губы, кутикулы, щёки);

сосать пальцы (постельное бельё, собственную одежду);

ковыряться в пупке;

качать головкой;

накручивать или даже выдёргивать волосы;

манипулировать интимными частями тела (детский онанизм);

биться головой об подушку.

Второй вид привычек

К непатологическим вредным привычкам психологи относят следующие ритуалы:

ковыряние в носу;

чавканье;

обилие слов-паразитов;

нецензурная речь и т.д.

Ринотиллексомания (*rhinotillexomania*) (син. **ковыряние в носу**) — человеческая привычка извлекать из ноздрей засохшую носовую слизь пальцем. Умеренное ковыряние не рассматривается отклонением от нормы, но чрезмерное увлечение этим занятием может свидетельствовать **о психологическом или психиатрическом расстройстве**. Долгое ковыряние может вызвать кровотечение из носа и более серьёзные повреждения.

Литература о ковырянии в носу среди населения небогата.

МЕТОДИКА: Мы исследовали ковыряние в носу у группы из 200 подростков из 4-х городских школ. **РЕЗУЛЬТАТЫ:** Практически все участники признались, что ковыряют в носу. Частота превышала 20 раз в день у 7,6 % опрошенных. Около 17 % считают, что у них имеется серьёзная проблема с ковырянием. Другие привычки, такие как кусание ногтей, чесание определённых мест или вырывание волос тоже оказались весьма распространены. Три и более привычки такого рода одновременно присутствовали у 25 % опрошенных. Несколько интересных наблюдений было сделано в отдельных категориях ковыряльщиков. **ВЫВОДЫ:** Ковыряние в носу распространено среди детей. Ему часто сопутствуют другие привычки. Ковырянию в носу должны уделить внимание **эпидемиологи и специалисты по носу**.

Ученые-медики, рассматривая вредные привычки, ковыряние в носу относят к признаку **отклонения детей от естественного поведения**. Особенно это занятие служит одним из симптомов **нарушенного внимания и чрезмерной активности**. Следует уделить повышенное внимание привычке ребенка ковырять в носу.



ПОЧЕМУ РЕБЕНОК ЧАСТО КОВЫРЯЕТ В НОСУ?

Психологи считают, что активное изучение содержимого носа для ребенка - один из способов познания окружающего мира, не более того. То есть, скорее всего, он делает это просто так, из любопытства или для того, чтобы успокоиться и подумать о чем-либо.

Эстетическая сторона вопроса малыша в раннем возрасте волнует меньше всего.

С другой стороны, это также и необходимая гигиеническая процедура. Пальцами дети привыкают очищать нос от лишних выделений и корочек, препятствующих свободному дыханию.

Но что будет, если ребенок постоянно при этом **ест козявки**? Как мы уже упомянули выше, засохшие сопли, могут содержать в себе ряд **болезнетворных бактерий**. Тем не менее, с большей долей вероятности они могут принести вред только дыхательной системе ребенка, а в пищеварительном тракте они просто переварятся без нанесения вреда здоровью. Старайтесь тактично отучить малыша от этой привычки, ни в коем случае не ругая малыша!

◆ ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ РЕБЁНОК КОВЫРЯЕТ В НОСУ И ЕСТ КОЗЯВКИ?

Прежде чем приступать к борьбе с вредной привычкой, попробуйте некоторое время понаблюдать за своим ребенком. Как часто на самом деле он ковыряет в носу и ест засохшие сопли? Если вы застаёте малыша за этим занятием по несколько раз в день, то спокойно поинтересуйтесь у него, зачем он это делает. Возможно, таким способом ребенок просто пытается избавиться от **чувства зуда в носовой** полости, вызванного аллергической реакцией. Тогда вам предстоит посетить врача-педиатра и пройти необходимое медицинское обследование.

Малыш может [пожаловаться и на затрудненность дыхания](#). В этом случае, проверьте, нет ли у него в носу посторонних предметов. С детьми младшего возраста такое случается часто: орехи, бусины или мелкие детали игрушек становятся причиной закупорки носовых ходов.

Еще один важный момент. Бывает, что дискомфорт и неприятные ощущения в носу вызывает чрезмерно **сухой воздух в помещении**. Слизистая носа пересыхает и покрывается корочками, поэтому у малыша возникает естественная потребность прочистить нос. Решить проблему поможет **установка в квартире увлажнителей** воздуха, более частое проветривание комнат и, конечно, влажная уборка.

Если же все дело кроется в попытке отыскать в носу что-то интересное и никаких физиологических предпосылок для этого нет, то воспользуйтесь следующими советами от специалистов:

- 1. Поговорите с ребенком. Тактично объясните малышу, почему нельзя часто ковырять пальцем в носу и к чему это занятие может привести. Расскажите, что вы тоже периодически очищаете себе нос, но делаете это не в присутствии посторонних и при необходимости пользуетесь носовым платком. Проследите, чтобы у малыша всегда был при себе платочек и предлагайте ему воспользоваться им каждый раз, когда заметите, что ребенок тянет руки к носу. В конце концов он научится пользоваться средством гигиены и без ваших напоминаний.*
- 2. Ни в коем случае не ругайте ребенка. Этим вы ничего не добьетесь. Скорее, наоборот, привлечете повышенное внимание к проблеме, а может и спровоцируете малыша на еще более частую демонстрацию вредной привычки - назло вам. Лучше хвалите его в те редкие моменты, когда он не пытается засунуть пальчики в нос.*
- 3. Коротко подстригайте малышу ногти. Остриженными «под корень» ногтями ковырять в носу будет не так удобно.*
- 4. Отвлекайте внимание ребенка. Занимайтесь с ним пальчиковыми играми, поделками, рисованием. Если малыши все время будет «при деле», то исследовать свой нос ему станет просто некогда.*
- 5. Расскажите малышу какую-нибудь историю о том, что будет если есть козявки или сопли, но не очень страшную :)*

Если же малыш ведёт себя таким образом из-за особенностей характера (**неуверенность, страхи, тревога**), не стоит кричать на него и бить по рукам. Но и **оставлять без внимания эту проблему тоже не следует**. Заметив, что ребёнок тянется к носу, постарайтесь занять его ручки. Дайте ему игрушку, мяч, семечки или орешки. Очень важно научить его сморкаться, тогда пропадёт и повод толкать палец в носик.

Если вы не можете своими силами установить причину возникновения стресса, **обратитесь к специалисту**. Скорее всего, он также посоветует занять ребёнка рисованием, лепкой, складыванием пазлов, то есть задействовать детские пальчики в двигательном процессе.