

*С ростом и развитием ребенка у него нередко появляются привычки, которые со временем, если на них не обращать внимания, становятся вредными, и могут не только вредить в детстве, но и преследовать человека всю его сознательную жизнь.*

### **Что такое привычка и какую из них можно отнести к вредным?**

**Привычка** – это поведение, образ действий, склонность, ставшие для человека обычным, постоянным в жизни.

Условно привычки можно разделить на хорошие и плохие (вредные).

К вредным привычкам относят те, что с одной стороны, наносят вред здоровью самого человека (курение, пьянство, употребление наркотиков и т.п.),

с другой – вызывают неприязненное, а порой и брезгливое отношение окружающих к совершаемым действиям.

К наиболее распространенным вредным привычкам у детей можно отнести привычки:

сосать пальцы; грызть ногти, карандаши, ручки; брать в рот посторонние предметы; ковыряться в носу; ябедничать; обманывать сверстников и старших; брать чужие вещи; сквернословить (употреблять ненормативную лексику); курить, пить, употреблять наркотики; быть зависимым от телевизора и компьютера и другие.



#### **Причины появления**

### **вредных привычек у детей**

Психологи считают, что вредная привычка – это склонность, которая превратилась у ребенка в потребность. И происходит это не одномоментно, а постепенно и в течение довольно продолжительного времени.

Одной из причин (может быть самой главной) появления вредных привычек у детей является недостаток внимания к ребенку со стороны родителей, прежде всего матери, родных и близких.

Другими причинами могут быть:

- желание ребенка обратить на себя внимание взрослых;
- психологические или физические проблемы у ребенка;
- стремление избавиться от скуки или успокоиться;
- особенности характера ребенка и методы его воспитания в детстве;
- подражание старшим или своим сверстникам и др.

### **Как избавить ребенка от вредной привычки?**

Если у ребенка вредная привычка уже сформировалась и приняла устойчивый характер, то родителям необходимо четко усвоить, что бороться надо не с ребенком, а именно преодолевать ту или иную вредную привычку. И победа над ней возможна только в том случае, если в усилиях принимают участие две стороны – родители и сам ребенок, который должен захотеть избавиться от этого недостатка.

## **Советы родителям по профилактике вредных привычек у детей**

1. **Родители воспитывают положительным личным примером.** Нецелесообразно в присутствии детей употреблять спиртные напитки, курить дома.
2. Важно проводить профилактические беседы с детьми, чтобы они знали отрицательные последствия вредных привычек на свое здоровье.
3. Совершенно неуместны запреты, окрики, наказания, если у старшеклассников появились вредные привычки. Только постоянная работа, основанная на убедительных доказательствах, может удержать от дальнейшего приобщения.
4. Важна рациональная организация свободного времени детей, поощрение их занятий физкультурой и спортом, техническим и художественным творчеством.
5. Необходимым условием является благоприятный морально-психологический климат семьи, рациональное распределение домашних заданий и поручений, активное включение в бытовую деятельность всех членов семьи, укрепление семейных традиций.
6. Целесообразно всей семьёй обсуждать важные вопросы семейной жизни.

### **Родителям необходимо помнить:**

***только заботливое и внимательное отношение к своему ребенку, взаимное расположение и доверие помогут воспрепятствовать формированию у детей и подростков вредных привычек!***

Государственное учреждение образования  
«Средняя школа № 9 г. Орши»

## **ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**



### **ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**