

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ЦЕНТРАЛЬНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1240
МУЛЬТИПРОФИЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ПРЕСНЕНСКИЙ»
Структурное подразделение ДО-2

Большой Тишинский пер., д.26, корп. 13

8(495)253-79-92

КРУГЛЫЙ СТОЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Вредные привычки у детей дошкольного возраста»

*Составила и провела:
педагог-психолог Талыгина А.Ю.*

Москва. 18.02.2016 г.

Пояснительная записка

На протяжении раннего и дошкольного возраста ребенок через общение с окружающими его людьми (взрослыми, сверстниками) усваивает социальные нормы поведения. Усвоение норм предполагает, что, во-первых, ребенок постепенно начинает понимать и осмысливать их значение, во-вторых, у ребенка вырабатываются привычки поведения. Если ребенок действует, выходя за рамки привычного поведения, у него возникает ощущение дискомфорта, в-третьих, ребенок проникается определенным эмоциональным отношением к этим нормам.

Внешний мир - мир социальных отношений - требует от ребенка нравственного развития, которое определяется знанием норм, привычками поведения, эмоциональным отношением к нравственным нормам и внутренней позицией самого ребенка.

Эмоциональное и рассудочное отношение к нравственным нормам и к их выполнению развивается у ребенка через общение со взрослыми. Взрослый своим отношением к поступкам ребенка помогает осмыслить рациональность и необходимость этих поступков. Именно на фоне эмоциональной зависимости от взрослого у ребенка развивается притязание на признание в сфере морального поведения.

В процессе развития личность ребенка легко формируется, но также и легко деформируется. Любое нарушение или дисгармония в окружении малыша или в отношении к нему может повлиять на его поведение. У ребенка быстро формируются стереотипы поведения, он легко приобретает некоторые привычки, которые, как на первый взгляд кажется родителям, неискоренимы никакими воспитательными мерами. Такое поведение или вредные детские привычки проявляются в том, что ребенок любит сосать палец, кусать ногти, вырывать себе волосы, ковырять в носу или тереть глаза, ритмично покачиваться из стороны в сторону.

Эти вредные привычки - не что иное, как компенсаторные механизмы, с помощью которых ребенок пытается погасить свою тревожность, утолить недостаток внимания со стороны взрослых или же преодолеть свой страх.

Конечно, было бы хорошо, если бы ребенок избавился от вредных привычек сам. Однако это практически невозможно, и поэтому взрослым придется запастись терпением и начать бороться с первопричиной, а не со следствием.

План-конспект родительского собрания

Тема: «Вредные привычки у детей дошкольного возраста».

Форма проведения: круглый стол.

Цель: Повышение психолого-педагогической культуры родителей.

Задачи:

- Раскрыть психологические особенности детей, характеризующиеся данными особенностями в поведении;
- Обсудить причины возникновения и наиболее часто встречающиеся типы поведенческих нарушений у детей дошкольного возраста;
- Предоставить информацию о методах воспитания через эмоциональное воздействие в условиях семьи;
- Предложить родителям практические рекомендации по преодолению психологических трудностей в воспитании ребенка в семье;

План проведения:

1. Организационный этап собрания.
2. Доклад «Вредные привычки у ребенка».
3. Рассмотрение педагогических ситуаций.
4. Упражнение «Светофор».
5. Тест на определение самооценки «Лесенка».
4. Подведение итогов.

Подготовительный этап:

- подготовка информации для родителей по данной теме;
- подготовить доклад по теме;
- подготовить несколько педагогических ситуаций для рассматривания их и обсуждения за круглым столом;

Оборудование:

- Памятки для родителей:
 - «Советы для родителей, которые помогут привить ребенку хорошие манеры»,
 - «10 хороших манер для детей»,
 - «Меморандум от вашего ребенка»,
 - «Правила поведения взрослого при воспитании детей»;
- Материал к обыгрыванию ситуаций (образ трех цветовых зон поведения ребенка – «Светофор»);
- Описание пальчиковой игры «Моя семья»;
- Аудиодиск (как музыкальное сопровождение)

Ход встречи за круглым столом:

Вступительное слово: - Уважаемые родители! Предлагаю вам обсудить актуальную на сегодняшний день тему: о появлении вредных привычек у детей.

Вы уже родитель, но признайтесь, что когда-нибудь, в задумчивости грызли карандаш или ногти... Может быть, это дело давно минувших лет? Но точно так же делает ваш ребенок, и это вас тревожит.

Что такое вредная привычка ребенка? Это в первую очередь сигнал для родителей. Привычками становятся все регулярно повторяющиеся неосознанные действия, которые помогают ребенку справиться с отрицательными эмоциями, чувством страха, тревоги, неуверенности в себе и неудовлетворенности. Вот поэтому на вредные привычки нужно обращать внимание, поскольку они таят в себе то, о чем сам ребенок рассказать не может. Если в момент особого беспокойства он произвольно ищет защиту и утешение в определенных действиях, которые становятся вредными привычками, значит, стоит задуматься о корректных методах борьбы с первопричиной.

.....

Почему появляются привычки?

Все вредные привычки детей имеют один общий корень – недостаток родительского внимания. Главная задача родителей в этом случае — не бороться с вредными привычками своего ребенка, а понять первопричину их появления и устранить эти факторы.

Любая привычка — это склонность, которая превратилась у ребёнка в постоянную потребность. И происходит это не одномоментно, а постепенно и в течение довольно продолжительного времени.

Вот ещё несколько причин такого поведения:

- физиологические и психологические проблемы у ребёнка,
- желание обратить на себя внимание любыми способами,
- способ избавления от скуки или способ успокоиться,
- подражание своим сверстникам или взрослым.

У детей наиболее распространёнными вредными привычками можно считать:

Поведенческие привычки:

- быть агрессивным,
- врать (обманывать сверстников и старших),
- ныть (частые капризы по любому поводу),
- ябедничать,
- сквернословить (употреблять ненормативную лексику).

Физиологические привычки:

- грызть ногти,
- тереть волосы, ухо, нос,
- облизывать пальцы,
- грызть карандаши, ручки,
- ковырять в носу,
- брать в рот посторонние предметы,
- мастурбация,
- быть зависимым от телевизора и компьютера.

Ошибки родителей

Две главные ошибки родителей в избавлении от вредных привычек детей – применение методов наказания или игнорирование.

Наказание ребенка за проявление вредной привычки не только не избавит от нее, но даже усугубит ситуацию, ведь к имеющейся у ребенка проблеме прибавится дополнительная травма от наказания. Ребенок еще больше будет нуждаться в успокоении и утешении, которые на данном этапе ему обеспечивала его вредная привычка. Таким образом, попытки родителей избавить ребенка от вредной привычки приведут только к ее усугублению.

Категорически нельзя прибегать к «дедовским» методам борьбы с детскими вредными привычками (вроде намазывания пальцев перцем). Ничего, кроме дополнительной психологической травмы, это не принесет. Игнорирование проблемы также не эффективно, ведь ребенок в этом случае просто не узнает, что его привычка плохая.

Как помочь ребенку избавиться от вредных привычек

В дошкольном возрасте родители могут использовать методы сказкотерапии. Это рассказывание и сочинение сказок, историй. Полезно посмотреть мультфильмы о привычках (например, «Сестрички-привычки»), затем обсудить всё с ребёнком. Ведь в этом возрасте дети хорошо воспринимают информацию через сказки и игровую деятельность. С детьми постарше уже можно приводить примеры из жизни, беседовать, учить самостоятельно находить выход из сложившейся ситуации.

Давайте на примерах рассмотрим, какие способы избавления подходят для некоторых привычек.

Привычка «сосание пальца». Маленькому ребёнку можно придумать сказку о братьях-пальчиках или использовать всем известную пальчиковую гимнастику «Моя семья». Раскрасить пальцы, нарисовать им лицо (оживить) и объяснить, как пальчику - «дедушке» больно, когда его берут в рот. Девочкам можно рассказать, что руки у будущей женщины должны быть красивыми и ухоженными. Ещё есть специальные детские наклейки (лейкопластыри), их можно наклеить на нужный пальчик. В любом случае, если ребёнок сосёт пальчик, ругать его не следует, иначе

он всё равно будет это делать, но уже втайне от вас. Постарайтесь уделять малышу больше внимания, отвлекайте интересными занятиями и играми.

Привычка «грызть ногти, карандаши». Многие специалисты считают, что ребёнок грызёт ногти, когда нервничает. Иногда это беспокойство внутренне, которое сам ребёнок может не осознавать, и попытки родителей выяснить причину ни к чему не приводят. Наказаниями и постоянными окриками «не грызи ногти» здесь не поможешь. От взрослых требуется убедительно доказать вред этой привычки для человека. Использовать все возможные примеры из жизни: можно придумать истории о микробах, которые живут под ногтями, и как пример показать их под микроскопом.

Привычка «ковыряние в носу». Эта привычка не только некрасивая, но и вредная. Ведь дети при ковырянии в носу зачастую выдёргивают из ноздрей крошечные волоски, которые служат естественными фильтрами, защищающими от пыли и грязи вдыхаемого воздуха. Самой распространённой причиной ковыряния в носу у детей является сухость слизистой, из-за которой ребёнок чувствует сильное раздражение и зуд. Стоит только увлажнить комнату, как эта привычка у ребёнка исчезает.

Привычка «ябедничать». Детям до трёх лет слово «ябеда» будет не совсем понятно. Они ещё не осознают последствия своего поступка. В старшем же дошкольном возрасте дети вполне представляют, какая реакция последует за их словами. Покажите ребёнку мультфильм «Тайны страны Земляники». Расскажите о том, что кто-то попал в беду — это ответственный поступок. Дети должны рассказывать взрослым о том, что кто-то поранился, кому-то угрожает опасность.

Привычка «брать чужие вещи (воровство)». Воровство — это не всегда просто привычка. Маленькие дети могут просто не знать о том, что вещи бывают чужие. Очень хорошо в этом случае рассказать сказки о воровстве: "Мишуткин мячик", "Петух и жерновки", "Аленький цветочек", "Как гуси горох воровали". Посмотреть мультфильм "Следствие ведут Колобки". После прочтения сказок и просмотра мультипликационных фильмов обязательно обменивайтесь впечатлениями и обсуждайте увиденное или прочитанное. В воровстве школьников часто кроется желание обратить на себя внимание взрослых. Однако, если ребёнок крадёт чужие вещи, не обращая внимания на своё окружение и обстоятельства и если ситуация не меняется с возрастом, — значит, это уже не проступок, а болезнь.

Привычка «обзывать». Можно поиграть в игру «Ругательства овощами». Это позволит выплеснуть негативную энергию в игровой форме. Родителям нужно не использовать в своей речи ненормативную лексику, при каждом новом "словечке" ребёнка объяснять ему, что так говорить неприлично.

Привычка «быть зависимым от телевизора, компьютера». У просиживающих часами за компьютерами и телевизорами детей ухудшается зрение, появляется

искривление позвоночника. У таких детей появляются частые головные боли, быстрая утомляемость. Выход из ситуации — отвлечь ребёнка полезными играми и занятиями. Будет полезно всей семьёй заняться спортом, чаще гулять на свежем воздухе. Ведь зачастую дети копируют привычки своих родителей. Взрослые всегда меньше всего обращают внимание на то, что сами любят сидеть за телевизором и компьютером, в семейных ссорах позволяют ругаться, обманывают друг друга и детей, не выполняя обещания.

.....

Главное, что стоит усвоить родителям – борьба ведется не против ребенка, а против привычки. По сути, ребенок вовсе не виноват в формировании вредной привычки, все это произошло на подсознательном уровне малыша, как защитная реакция организма.

Обеспечьте своему ребенку должный уровень внимания и любви, станьте ему настоящим другом, и потребность в защитной реакции пропадет сама собой. Постепенно избавляя ребенка от раздражающих факторов, заинтересовывайте внимание малыша чем-то интересным и полезным каждый раз, когда его привычка ищет проявления. И запаситесь терпением и любовью – основными инструментами в нелегком деле воспитания.

Родителям необходимо быть терпеливыми и внимательными, исправленные привычки в детстве – залог успешного будущего вашего ребенка.

.....

Станьте для ребенка примером

Если взрослые делают то, что запрещается ребенку, он никогда не поймет, почему ему этого нельзя. Вы должны быть примером для подражания. Если, к примеру, хотите, чтобы ребенок приучился регулярно чистить зубы, делайте это вместе с ним. И главное — хвалите ребенка за хорошие поступки, поощряйте каждый положительный сдвиг в борьбе против вредной привычки, и вскоре от нее не останется и следа.

.....

Взрослым так же следует учитывать возрастные особенности ребенка. Идеальное отношение взрослого к малышу – это *постепенное подстраивание* под эмоциональное развитие и становление личности ребенка.

Если взрослые внимательны к ребенку, уважают его как личность, то он испытывает эмоциональное благополучие.

.....

Что делать, если детско-родительские отношения уже нарушены?

- Существует один общий принцип, без соблюдения которого все попытки наладить отношения с ребенком оказываются безуспешными. Принцип этот — безусловное принятие. Что он означает?

Безусловно принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

Психологи рекомендуют обнимать ребенка несколько раз в день. Ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему

организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы.

ЧАСТО РОДИТЕЛИ СПРАШИВАЮТ:

«Если я принимаю ребенка, значит ли это, что я не должна никогда на него сердиться?» Нет, не значит. Скрывать и тем более копить свои негативные чувства ни в коем случае нельзя. Их надо выражать, но выражать особым образом, соблюдая следующие **правила:**

- 1. Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.*
- 2. Можно осуждать действия ребенка, но, не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были.*
- 3. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятия его.*

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

первое

Посмотрите, насколько вам удается принимать вашего ребенка. Для этого в течение дня (а лучше двух-трех дней) постарайтесь подсчитать, сколько раз вы обратились к нему с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько — с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает число положительных, то с общением у вас не все благополучно.

второе

Представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга (или подругу). Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте, что это ваш собственный ребенок. Теперь вам легче будет сделать это на самом деле, до всяких других слов и вопросов.

третье

Обнимайте вашего ребенка не менее четырех раз в день (обычные утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются).

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. В таких случаях лучше всего... его послушать. Правда, иначе, чем мы привыкли. Психологи нашли и очень подробно описали способ «помогающего слушания», иначе его называют **«активным слушанием»**.

Что же это значит — активно слушать ребенка?

Активно слушать ребенка — значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство. Это путь установления лучшего контакта с ребенком, способ показать, что вы, безусловно, его принимаете со всеми его отказами, бедами, переживаниями. Для появления такого контакта может понадобиться некоторое время, в течение которого ребенок убедится, что вы стали более внимательно относиться к его проблемам.

Существуют **правила** беседы по способу активного слушания:

- 1) *Если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Избегайте общаться с ребенком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или к раковине с посудой; смотря телевизор, читая газету; сидя, откинувшись на спинку кресла или лежа на диване. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза — первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать.*
- 2) *Если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.*
- 3) *Очень важно в беседе «держат паузу». После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребенку; не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом. Помолчать хорошо и после ответа ребенка — может быть, он что-то добавит. Узнать о том, что ребенок еще не готов услышать вашу реплику, можно по его внешнему виду. Если его глаза смотрят не на вас, а в сторону, «внутрь» или вдаль, то продолжайте молчать: в нем происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа.*

Может возникнуть вопрос-возражение: легко следовать этим советам в спокойные моменты и если все идет хорошо. А если ребенок делает «не то», не слушается, раздражает? Как быть в этих случаях?

А как же быть с дисциплиной и послушанием? Ведь есть же правила, которым дети должны следовать, требования, которые они должны, безусловно, выполнять! Нельзя с этим не согласиться. Конечно, такие правила и требования есть. Но без умения учитывать эмоции и переживания, интересы и потребности ребенка, да и свои собственные, родители не могут наладить дисциплину.

Есть один «секрет», который некоторым родителям может показаться неожиданным. Детям не только нужен порядок и правила поведения, они хотят и ждут их! Это делает их жизнь понятной и предсказуемой, создает чувство безопасности. Но бывает, что дети восстают не против самих правил, а против способов их «внедрения». Поэтому сформулируем вопрос иначе: как найти пути к бесконфликтной дисциплине ребенка?

Есть несколько правил, которые помогают наладить и поддерживать в семье бесконфликтную дисциплину. Получается что-то вроде списка правил о правилах.

1. *Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого.*
2. *Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.*

- 3. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.*
- 4. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.*
- 5. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружелюбно-разъяснительным, чем повелительным.*

Найти золотую середину между попустительским и авторитарным стилями воспитания нам поможет образ трех цветовых зон поведения ребенка: **«зеленой»**, **«желтой»** и **«красной»** (родителям раздается соответствующий материал).

В зеленую зону поместим все то, что разрешается делать ребенку по его собственному усмотрению или желанию. Например, в какие игрушки играть, когда сесть за уроки, в какой кружок записаться, с кем дружить...

Действия ребенка, в которых ему предоставляется относительная свобода, находятся в желтой зоне. Ему разрешается действовать по собственному выбору, но в пределах определенных границ. Эта зона очень важна, так как именно здесь ребенок приучается к внутренней дисциплине.

В красной зоне находятся действия ребенка, неприемлемые ни при каких обстоятельствах. Это наши категорические «нельзя», из которых нами не делается исключений. Нельзя играть с огнем, ломать вещи, обижать маленьких...

Душевная копилка ребенка работает непрерывно, и чем он младше, тем неизгладимое влияние того, что мы в нее бросаем. С маленькими детьми родители более ласковы и внимательны, но по мере взросления ребенка «воспитательная» струна начинает звучать все сильнее, и порой мы перестаем заботиться о том, что же накапливается в его «сокровищнице» самооценки: светлые дары нашего тепла, принятия и одобрения — или тяжкие камни окриков, критики, наказаний.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:

1. Безусловно принимать своего ребенка.
2. Активно слушать его переживания, и потребности.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Поддерживать успехи, хвалить.
5. Стать примером для подражания.
6. Использовать в повседневном общении приветливые фразы.
7. Обнимать как можно чаще.

И многое другое, что подскажут вам интуиция и любовь к вашему ребенку! Удачи вам и душевного благополучия!