**«Пайдалы және жаман әдеттер»**

 Балаларда жаман әдеттер немесе мінез-құлықтар өте нәзік жаста дамиды, ал кейбіреулері уақытпен кетеді, ал қалғандары қалады. Тырнақ тістеу, мұрынды жинау, саусақты сору және шашты айналдыру - балалар бойындағы ең көп таралған жаман әдеттер, олардың ата-аналары олардың көпшілігінің көңілін қинайды. Бұл жаман әдеттер көбінесе стрессті жеңу механизмі болып табылады, көңілсіздік, бақытсыздық, шаршау, көңілсіздік немесе сенімсіздік, мұны балалар жасай алады, өйткені бұл оларға жай ғана рахат сыйлайды.
Жаман әдет - бұл қоғамға сәйкес келмеуі мүмкін мінез-құлықтың қайталанған үлгісі. Әдетте, көбінесе балалар мұны жасайтынын білмейді. Жаман әдеттер бала үшін алаңдаушылық туғызбауы мүмкін, бірақ ата-аналарын алаңдатуы немесе тіпті алаңдатуы мүмкін. Ата-ана ретінде сіз қажетсіз әдеттерді мүмкіндігінше ертерек өзгертудің жолдарын табасыз, бірақ айқайлауды, жазалауды және жаман әдетке назар аударуды есте ұстау оның орнына жүріс-тұрысты тоқтату үшін жұмыс істемейді, тіпті оны күшейтуі мүмкін.
Сонымен, балаңызға зиянды әдеттерден арылудың ең жақсы әдісі - мәселені оң шешіп, олардың алдын алуға шыдамдылықпен қарау.
Балаларда жиі кездесетін зиянды әдеттер мен оларды болдырмауға арналған кеңестер туралы оқыңыз.
1. Тырнақ тістеу
Тырнақ тістеу - бұл балалар кезіндегі ең кең таралған әдеттердің бірі және 7 мен 10 жас аралығындағы балалардың 28-33 пайызы тырнақтарын тістейді деп есептеледі. Тырнақ тістеудің себебі бірнеше себептерге байланысты болуы мүмкін: стресс, басқа отбасы мүшелеріне еліктеу, тұқым қуалаушылық, тырнақтың нашар өңделуі және бас бармақты сору әдетінен шығу.
Ұзақ уақыт бойы тырнақ шағу бактериялық инфекцияға, тырнақтар мен кутикулаларға зақым келтіруі және тіс ауруларына әкелуі мүмкін.
Бұған жол бермейтін кеңестер:
Егер тырнақтың шағуы стресстің әсерінен болса, мәселені шешуге тырысыңыз.Егер тырнақ тістеу стресстен туындамаса, лак жағуға болады немесе оларды қолмен жұмыс істейтін қағазбен айналысуға тырысыңыз.Егер сіздің балаңыз ересек болса, неге тырнақтарыңызды тістемеуіңіз керек және бұл қандай асқынуларға әкелуі мүмкін екенін түсіндіріңіз.
2. Шаштың бұралуы
Шаштың бұралуы - қыздарда жиі кездесетін әдет, және олар көбінесе мұны зеріккенде, шаршаған кезде немесе босаңсығанда жасайды. Шаштың бұралуы шаштың ең аз түсуіне әкелуі мүмкін. Әдетте, балалар қартайған кезде бұл әдеттен бас тартады және қарапайым мінез-құлық модификациясы оларға әдетті тоқтатуға көмектеседі [екі] . Алайда, егер балалар қартайған кезде де шаштарын айналдыра берсе, онда бұл депрессияның, мазасыздықтың немесе обсессивті компульсивті бұзылыстың (OCD) белгісі болуы мүмкін.
Бұған жол бермейтін кеңестер:
Балаңызды жалықтырмас үшін қызықты іс-шараларға баулыңыз.
3. Мұрын жинау
Мұрын жинау - балаларда кездесетін тағы бір әдет. Ата-аналар бұл әдетті ең тітіркендіргіш деп санайды, себебі бұл әлеуметтік жағынан аз қабылданатын әдеттердің бірі. Сондай-ақ мұрынды үнемі жинау мұрынның нәзік тіндеріне зақым келтіруі мүмкін, нәтижесінде мұрыннан қан кетеді [3] .
Бұған жол бермейтін кеңестер:
Балаңызға мұрын жинаудың зиянды екенін абайлап айтып, оны матаны қолдануға шақырыңыз.Сондай-ақ, олардың мұрнын таңдамау үшін қолғап киюге болады.
4. Бас бармақ сору
Бас бармақ пен саусақты сору әдетте баланың өмірінің алғашқы бірнеше айынан басталады. Алайда, көптеген балалар екі-төрт жас аралығында қартайған кезде бұл әдеттен бас тартады. Бас бармақты сору тыныштандыратын, тыныштандыратын әсерге ие және балалардың ұйқысына жиі көмектеседі. Бірақ, жиі саусақты сору тіс ауруларына, саусақтардың немесе саусақтардың инфекцияларына және терінің құрғауына әкелуі мүмкін [4] .
Бұған жол бермейтін кеңестер:
Егер сіздің балаңыз ересек болса, бұл әдеттің неліктен жаман екенін түсіндіріп, олар оны тоқтатқан сайын мақтап, марапаттап отырыңыз.Балаңызды қызықты істермен айналысыңыз.Дәмі ащы көкөністерден алынған бас бармаққа шырын жағып көруге болады. Бұл олардың бас бармағын соруға кедергі келтіруі мүмкін.
5. Бас ұру
Бас ұру - тағы бір жаман әдеттер, ол әдетте бала тоғыз айлықта басталып, екі жасында шешіледі. Бас ұру дегеніміз - баланың басын бесік сияқты қатты затқа бірнеше рет тигізу. Бұл ата-ананы алаңдатуы мүмкін, себебі ол балаға зиян келтіруі мүмкін. Көптеген балалар бұл әдетті жасайды, өйткені ол жайлылықты ұсынады және олардың көңілін босатады.
Бұған жол бермейтін кеңестер:

Егер стресс себеп болса, проблеманы шешу бұл әдеттен құтылудың ең жақсы әдісі болып табылады.
6. Тістерді ұнтақтау
Қалыпты дамыған сәбилердің жартысында тістерді ұсақтау немесе бруксизм әдеттері бар. Тістерді ұсақтау алты айдан бастап сүт тістері өсе бастағаннан басталады және бес жасында тұрақты тістер пайда болғаннан кейін басталады. Тістерді ұнтақтау негізінен ұйқы кезінде болады. Көптеген балалар бұл әдеттен арылғанымен, бұл ересек жасқа дейін жалғасуы мүмкін. Тістерді ұсақтау тұрақты тістер пайда болған кезде мазасыздық тудыруы мүмкін және тіс проблемалары немесе жақ буындарының бұзылуы мүмкін.
Бұған жол бермейтін кеңестер:
Тісті үнемі тексеріп отыру тістердің зақымдануын болдырмауға көмектеседі.
7. Ерінді тістеу немесе сору
Ерінді тістеудің немесе сорудың ең көп тараған себептері - еріннің құрғауы, стресс немесе тістердің дұрыс орналаспауы. Үздіксіз ерінді сору немесе шағу еріннің және ісінудің нәтижесінде ауыздың айналасында қызаруы мүмкін
Бұған жол бермейтін кеңестер:
Құрғақ немесе жарылған ерінді емдеу үшін ерін бальзамын немесе майлы желе жағыңыз.Стресстік жағдай кезінде баланың назарын басқа жаққа аударыңыз.
8. Тамақтанудың жаман әдеттері
Кейбір балалар күні бойы тағамдармен тамақтанады немесе тамақтануды әдетке айналдырады, соның салдарынан тамақтану кезінде олар аштық сезінбейді. Тағамдарды мезгілсіз тамақтандыру әдеті балаларда семіздікке әкелуі мүмкін.
Бұған жол бермейтін кеңестер:
Тамақтанудың уақыт кестесін белгілеңіз.Балаңызға зиянды тағамдарды тұтынуды тоқтату үшін пайдалы және пайдалы тағамдар ұсыныңыз.
9. Жиі өтірік айту
Балалар көбінесе жазадан құтылу немесе қалаған нәрсесін алу үшін өтірік айтады. Балалар өтірік айтуды ерте жастан үйренуге болады, әдетте олар үш жасқа толғанда.
Бұған жол бермейтін кеңестер:
Балаңызға шындықты айтуға шақырыңыз және оларға адалдықтың маңыздылығын үйретіңіз.