

Как помочь ребенку отвыкнуть от вредных привычек.

Привычка – это повторяющаяся модель поведения, которую ребенок обычно даже не осознает. У многих детей есть привычки, которые сильно тревожат родителей. Самые распространенные: грызть ногти, наматывать волосы на палец, ковырять в носу, сосать пальцы (или держать их во рту), подергивать край уха, жевать волосы и одежду.

Почему возникает вредная привычка.

- *Получает радость от процесса.* Например, сосание пальца. Радость от сосания ребенок получает с самого рождения, ассоциируется у ребенка с комфортом и безопасностью. Если в раннем возрасте он не удовлетворил свою потребность в сосании, она «выплывает» как привычка и при любом дискомфорте, чувстве тревоги, даже в школе ребенок тянет палец в рот, грызет ручку или карандаш.
- *Борется со стрессом.* Вредная привычка- это сигнал родителям, что ребенок нервничает, находится в состоянии тревоги, чего-то боится или переживает. Чтобы понять, почему дошкольник так себя ведет, нужно выяснить, какие впечатления он ежедневно получает.
- *Берет пример с родителей.* Ребенок начинает подражать, чтобы быть таким, как родители. И очень удивляется, когда его ругают за это.
- *Пытается себя развлечь.* Когда ребенку скучно, он бессознательно ищет чем заняться. Часто дошкольник находит себе интересное занятие во вредной привычке.

Как бороться с вредной привычкой.

- *Восстановить спокойствие в семье.* Ребенок, который регулярно наблюдает за ссорой родителей или терпит нападки взрослых, расстраивается, нервничает и успокаивает себя вредной привычкой. Если в семье не бывает ссор, родителям нужно узнать у воспитателя, какие отношения у ребенка с детьми в группе.
- *Ограничить просмотр телевизора.* Телевизор перегружает нервную систему ребенка. На неокрепшую детскую психику негативно влияют не только взрослые фильмы и новости, но и детские передачи и мультфильмы. Необходимо ограничить просмотр телевизора и позволять смотреть не более 30 минут в день.
- *Уделять внимание ребенку.* Родителям нужно ежедневно обнимать и целовать своего ребенка, гладить по спине, рукам, голове. Важно говорить ему о своей любви, больше разговаривать с ребенком, играть

вместе с ним в его игры. Внимание не избалует дошкольника, а успокоит и поможет избавиться от вредной привычки.

- *Не перегружать занятиями.* Когда ребенок перегружен умственными занятиями (языки, музыка, математика), у него возникает сильное нервное напряжение.
- *Избавить от раздражающих моментов.* Если ребенок сосет палец или кусает губы, советы мазать пальчик перцем или горчицей не помогут. Нужно спокойно, без одергиваний и резких движений отвести пальчик ребенка ото рта, лица, забрать тряпочку, которую он сосет. Если ребенок проявляет настойчивость, необходимо переключить его внимание: отвлечь лаской, щекотанием, игрой, вопросом и снова отвести руку.
- *Правильно реагировать на вредную привычку.* В дошкольном возрасте ребенок изучает, как реагируют взрослые на его действия, и определяет, хорошо он поступает или нет. Если родители будут отвлекать конфетами и подарками, то вредная привычка только закрепится. Ребенок поймет, что для того чтобы взрослые сделали мне приятно, надо сделать им неприятно, например, начать грызть ногти.
- *Подавать хороший пример.* Дети во всем копируют родителей и других людей, которые с ними часто общаются. Ребенок обязательно вынесет дурные манеры «за порог», на всеобщее обозрение. Если дошкольник ведет себя неприлично за столом, родителям нужно тихо, неслышно для окружающих и очень мягко сказать: «Чавкать (разговаривать с набитым ртом, брать руками котлету, ковырять в носу) некультурно, некрасиво, и это может быть неприятно людям, которые находятся рядом с тобой». Но говорить: «Ты ведешь себя как поросенок», нельзя. Не ругайте и не стыдите перед окружающими ребенка, если он, например, измазался мороженым. Так только понизится его самооценка и выставите себя перед ним в неприглядном виде. В случае с мороженым нужно просто помочь ребенку избавиться от пятен со словами: «Это некрасиво, правда? Ничего, в следующий раз ты обязательно возьмешь платочек, ты ведь очень аккуратный». У ребенка повысится самооценка и появится чувство ответственности.
- *Читать сказки о вредных привычках.* Через истории сказочных героев дети воспринимают моральные наставления лучше. Можно использовать готовые сказки или придумывать самим про те привычки, от которых родители хотят избавиться ребенка.

Чутким отношением к ребенку, совместными занятиями и играми можно добиться постепенного отвыкания ребенка от вредной привычки. Важно также находиться в постоянном контакте с воспитателями, педагогами, чтобы быть в курсе того, как ребенок ведет себя в группе.