



## «У моего ребенка вредная привычка»

**Вредные привычки** - это ковыряние в носу, грызение ногтей, сосание пальца, сосание верхней, нижней губы, кусание губ, накручивание волос на палец, подергивание края уха, бровей. А также жевание одеяла, простыни, карандашей и ручек, волос, одежды и так далее.

**Вредные привычки** - отличная "замена счастью". Они восполняют ребенку недостаток положительных эмоций.

Самая распространенная "вредина"- сосание пальца. Удовлетворение от сосания ребенок получает с самого рождения, это первый в жизни человека рефлекс. Так как сосание ассоциируется у ребенка с комфортом и защитой, он при помощи сосания голод утоляет и успокаивается. Кстати, жевание одеяла, простыни, карандашей и ручек, волос, одежды-все "из этой же серии.

Попытка расслабиться и успокоиться может выливаться и в других "вредных" привычках - грызение ногтей, обкусывание кожи, дергание за ушко, носик и т. д. Все это признаки того, что **ребенок нервничает**.

Ребенок - это маленький человек. Семья, друзья, группа в детском саду-дошколы это и есть его маленький мир. Все, что происходит внутри этого мира, отражается на ребенке. Чтобы выяснить, почему ребенок нервничает, нужно понять, что происходит в его маленьком мире.

"Проблема отцов и детей", а также наблюдение за домашними ссорами чаще всего расстраивает ребенка. Поэтому, во-первых, *восстановите мир в семье*. Это единственное верное решение. Если в семье все спокойно, выясните, что происходит с ребенком в саду. Уточните у воспитателей, нет ли у вашего ребенка проблем с другими детьми из группы, с самими воспитателями? Необходимо сначала поговорить с воспитателями, если разговоры не помогли, необходимо сменить группу.

Просмотр телевизора должен занимать у ребенка 15-30 минут в день. Телевизор "раздражает" детскую неокрепшую психику. Не важно, что смотрит ребенок: новости или мультфильмы - это одинаково тормозит нервную систему малыша.

Так же беспокойство у малыша вызывает невнимание к нему родителей или гиперопека с их стороны.

Старайтесь чаще целовать своего ребенка, обнимать его. Многие родители порой даже не говорят: "Я так люблю тебя, Ирочка! Я так рад, что ты моя (мой) дочь (сын)!" Чаще говорите об этом с ребенком!

Чаще играйте с ним в его игры.

Когда выявлена причина "**вредной**" привычки, необходимо заняться следствием. Не мажьте пальчик ребенка перцем или горчицей, и не бейте ребенка по рукам. Этим вы победите симптом, но проблема выльется в другую "**вредину**". Увидев, что ваш ребенок занят "**врединой**", спокойно отвлеките его. И так каждый раз. Главное - сохранять спокойствие!



*Несколько рекомендаций  
по профилактике  
вредных привычек:*



- -Уделяйте детям больше внимания и ласки, ведь здоровье вашего ребёнка в ваших руках!
- -Не злоупотребляйте алкоголем, наркотиками, курением сами!
- -Отношения с ребенком необходимо строить на твердых правилах, не подверженных изменениям. Он должен точно знать, как вы отнесетесь к тому или иному его поступку и что предпримите в ответ.
- -Будьте правдивы с ребенком. Если он знает, чувствует, что ему могут солгать, он не будет ни доверять вам, ни выполнять ваши условия.

- -Постарайтесь научить ребёнка тому, что не все его желания должны быть немедленно удовлетворены.
- -Не отмахивайтесь от ребёнка, а объясняйте проблему на примерах других, отвечайте на вопросы в корректной форме.
- -Гуляйте с ребёнком вместе и контролируйте, если отпускаете его одного.
- -Ведите здоровый образ жизни: чаще гуляйте с ребёнком, занимайтесь спортом, выезжайте на природу.
- -Активно участвуйте в жизни ребёнка, соблюдайте семейные традиции.
- -Будьте внимательными, обращайтесь внимание на любые изменения в поведении ребёнка.

*Сочетание внимательного, заботливого отношения к своему ребёнку без излишней навязчивости, с любовью и готовностью помочь, поддержать, воодушевить в трудных ситуациях становится залогом формирования полноценного, душевно здорового, готового и способного помочь окружающим человека.*

