

# «Плохие привычки детей»

Наиболее распространенные вредные привычки в дошкольном возрасте:

- грызет ногти;
- ковыряет в носу;
- сосет палец;
- вырывает волосы;
- часто трет глаза;
- ритмично покачивается из стороны в сторону;
- чрезмерно жестикулирует;
- хватается собеседника за рукав или за пуговицу;
- поминутно отплеивается;
- употребляет слова-паразиты («ну», «вот», «значит», «короче» и т.д.)

Привычка грызть ногти – способ психологической защиты. Подумайте, кто или что в семье является источником напряжения для ребёнка. Такая привычка может быть вызвана недостаточно гармоничными отношениями с мамой. Если вы находитесь в состоянии стресса, ведете себя нервозно, ребёнок испытывает чувство вины из-за того, что, как мужчина, не может вам помочь. Не фиксируйте на ней внимание, в противном случае она может продержаться до взрослого возраста. Работайте с причиной – источником беспокойства. Можно подумать над развитием уверенности в себе, эмоциональной защищенности – тогда привычка уйдет сама собой. Ни в коем случае не дразните и не ругайте! Вредную привычку нужно убирать, спокойно не торопясь и не думать, что, просто сказав ребёнку, что так делать нельзя все сразу пройдет. Вредная привычка появилась из-за отсутствия внимания к ребёнку, а теперь чтобы ее победить нужно как можно больше внимания уделять своему ребёнку. С ним постоянно нужно чем-то заниматься, играть, читать книги. Познакомить его с другими детьми, чтобы они постоянно вместе играли. Сделать так, чтобы у него просто не было свободного времени на вредную привычку.



Желание сосать палец и одежду возникает у детей перед сном. То рекомендуется перед сном поиграть в ритмические игры, попрыгать со скакалкой. Можно сделать качели дома и качать ребёнка несколько раз в день по 10 минут или купить игрушку-качалку. После того как ребёнок лег в кроватку можно включить тихую ритмичную музыку.

Огромную роль в формировании положительных привычек ребёнка играет семья. Основное в профилактике многих вредных привычек у детей — установление дружелюбной атмосферы в семье. Поэтому самое главное:



- первым делом вы должны набраться терпения. Сама собой эта привычка не пройдет. Вам нужно запастись временем и решить для себя, что малышу эта привычка не нужна;

- необходимо с раннего детства научить ребёнка выбирать нужное из огромной массы предметов потребления;

- необходимо с раннего детства не только побуждать ребёнка к усвоению знаний, но и вырабатывать у него организованное мышление, способность приводить в систему обрушивающейся на него поток информации и предложений в зависимости от их ценности;

- самое главное и самое сложное - понять, что символизирует эта привычка, нехватку чего она замещает, что она дает ребёнку (чаще всего это успокоение, выражение злости, привлечение внимания или защита). И сделать так, чтобы ребёнок не нуждался в этом и не удовлетворял эту потребность плохой привычкой;

- попробуйте уделять малышу больше внимания. Найдите способ его успокоить, чтобы ему не нужно было делать это самому;

- никогда не стыдите ребёнка за его привычки;

- попробуйте придумать новые интересные занятия, которые будут доставлять удовольствие вам обоим. Лучше, если они не будут связаны с посещением людных мест, длинными перемещениями. Чем спокойнее увлечение - тем вероятнее оно избавит ребёнка от вредной привычки;

- никогда не угрожайте и не запугивайте своего ребёнка. Этим вы можете только причинить больший вред своему ребёнку, который может привести к психологическим последствиям;

- надо сказать, что вредные привычки - это сигнал каких-то проблем в семье. Тогда нужно анализировать эти ситуации, проигрывать их, рисовать, обсуждать, спрашивать, какие чувства они вызывают у ребенка;

- когда ребёнок ложится спать, включайте ему спокойную музыку;

- постарайтесь дать ребёнку много новых впечатлений;

- научите ребёнка радоваться и получать удовольствия от каких-то других вещей, чтобы это не требовалось делать через вредную привычку;

- необходимо с раннего детства развивать умение и желание творчески подходить к жизни, с тем, чтобы каждый человек находил в самовыражении неиссякаемый источник радости.

Рецепт устранения вредных привычек прост: как можно раньше привить полезные привычки, они облегчат жизнь малыша, дадут занять достойное положение среди сверстников.

Любовь к детям, внимание и игра с ними эффективное средство устранения вредных привычек!

**Подготовила:  
воспитатель Юртаева Н.Г.**