

# Вредные привычки

## ***Почему возникает вредная привычка?***

***Получает радость от процесса.*** Распространенная вредная привычка среди дошкольников – сосание пальца. Радость от сосания ребенок получает с самого рождения, когда мать прикладывает его к груди, дает соску бутылку или пустышку. Оно ассоциируется у ребенка с комфортом и безопасностью.

Если в раннем возрасте он не удовлетворил свою потребность в сосании, она и «выплывает» как привычка, и при любом дискомфорте, чувстве тревоги, даже в школе ребенок тянет палец в рот, грызет ручки 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 дошкольники так себя ведут, нужно выяснить, какие впечатления они ежедневно получают.

***Берет пример с родителей.*** Если дошкольник каждый день видит, как его любимая мама грызет ногти, то он начинает подражать ей, чтобы быть таким как она. И после ребенок, очень удивляется, что его ругают за то, что «делает мама».

Пытается себя развлечь. Когда ребенку скучно, он бессознательно ищет, чем заняться. Часто дошкольник находит себе интересное занятие во вредной привычке.

### ***Что делать, если вредная привычка с нарушением ЦНС.***

Вредные привычки могут появиться у ребенка, из-за нарушений в центральной нервной системе. Их определяют в роддоме или на первом году жизни во время осмотров у невролога. Чтобы отучить такого ребенка от вредных привычек, нужно обратиться за помощью к специалисту.

Дома родителям нужно спокойно общаться с ребенком, не повышать на него голос, не делать рядом с ним резких движений. Обстановку в квартире сделать расслабляющей, избегать мрачных и чересчур ярких красок. Наклеить обои светлых пастельных тонов. Мебель поставить удобную, комфортную.

## ***Как бороться с вредной привычкой?***

***Восстановить спокойствие в семье.*** Чтобы отучить дошкольника сосать палец или грызть ногти, нужно восстановить спокойствие в семье. Ребенок, который получает стресс, расстраивается, нервничает и успокаивает себя вредной привычкой.

***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.

***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. Родителям необходимо избавить его от раздражающих моментов. Например, если они видят, что ребенок грызет ногти или дергает себя за ухо. Нужно спокойно, без одергиваний и резких движений отвести его пальчик ото рта, лица. 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. Ошибочно думать, что дома «все свои» и можно не следить за своим поведением. Ребенок обязательно вынесет плохие манеры, как норму.

***Читать сказки о вредных привычках.*** Через истории сказочных героев, дети воспринимают моральные направления лучше.

Например: Сказка про Слоноенка ( Е. Ульева), Сказка про маленький пальчик ( Е. Ульева), Как Дима перестал грызть ногти ( И. Маниченко), Сказка про невоспитанного Поросенка ( Е. Ульева).