

## **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 «выплывет» 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.

Если дошкольник каждый день видит, как его любимая мама грызет ногти, то он начнет подражать ей, чтобы быть таким, как она. И после ребенок очень удивляется, когда 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.

## **Как бороться с вредной привычкой**

Восстановить спокойствие в семье.

Чтобы отучить дошкольника сосать палец или грызть ногти, нужно 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.

Недостаток внимания беспокоит дошкольника. Родителям нужно ежедневно обнимать и целовать своего ребенка, гладить по спине, рукам, голове. Важно говорить ему о своей любви, например: «Мишенька, я так тебя люблю, я так рада, что ты мой ребенок!»

Необходимо 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, танцы, математика и др.), у него возникает сильное нервное напряжение.

Избавить от раздражающих моментов.

Если ребенок сосет палец или кусает губы, совет бабушек мазать пальчик перцем или горчицей не поможет. Родителям нужно 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, 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. Ошибочно думать, что дома «все свои» и можно не следить за своим поведением. 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 свинья» нельзя. Нельзя ругать и стыдить перед окружающими ребенка, если он, например, измазался мороженым. Так они только понизят его самооценку и выставят 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. 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 дошкольник ведет себя в группе.

Читать сказки о вредных привычках.

Через истории сказочных героев дети воспринимают моральные наставления лучше.