

## Консультация для родителей «Вредные привычки у детей».

**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. Для того чтобы помочь детям избавиться от патологических привычек, родителям необходимо прежде всего понимать природу этих привычек. Вредные привычки чаще всего являются проявлением нервности ребенка.

В основе любых патологических привычных действий лежит недостаток родительского внимания.

Закреплению вредных привычек помогают и чувство удовольствия, которое испытывает ребенок, и повышенное внимание окружающих взрослых к этим действиям ребенка. Необходимо помнить, что при подавлении патологических привычек у ребенка усиливается чувство внутреннего напряжения.

Более того, подавив одну привычку у ребенка, мы можем получить взамен другую.

Самая распространенная "вредина"- сосание пальца. Основной причиной появления этой вредной привычки является неудовлетворенность инстинкта сосания у ребенка. При этом если беременность матери сопровождается сильными переживаниями, то для их уменьшения и успокоения ребенок еще до рождения в утробе матери начинает сосать палец, впоследствии сохраняя и после рождения этот способ успокоения. 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. Сосание пальца помогает ребенку уменьшить беспокойство, если матери нет рядом длительное время.

В любом случае сосание пальца выступает для ребенка как средство компенсации недостающего внимания матери и как способ успокоения в ситуации волнения и беспокойства.

*«Если ребенок сосет палец»*

Что нужно делать!

1. Постараться понять причину сосания пальца (компенсирует недостающее внимание к себе, стабилизирует свое эмоциональное состояние и др.).
2. Придумать, что можно предложить ребенку взамен этой привычки, доставляющей удовольствие. Например, перед засыпанием читать книжки, которые будет держать ребенок.
3. Установить доверительный контакт с ребенком.
4. Позаботиться о своевременном успокоении ребенка, если он волнуется, и снятии беспокойства.
5. Разумно использовать соску в раннем возрасте.
6. Создать условия для разнообразия впечатлений ребенка.
7. Использовать при взаимодействии с ребенком подвижные, эмоционально насыщенные игры, такие как любимые всеми детьми народные игры *«пятнашки»*, *«жмурки»*, *«прятки»* и другие.

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-до школы 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.

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 (Лешенька! Я так рад (а, 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!

У детей раннего и младшего школьного возраста можно и нужно бороться с "вредными" привычками. Уделяйте ребенку больше нежного внимания, развивайте его самостоятельность, веру в свои силы.

Также важно постоянно общаться с воспитателями, чтобы знать о поведении ребенка в группе.

Вот увидите, сообщая влияя на "вредную" привычку ребенка со всех сторон его жизни, и семьи и детского учреждения, вы быстрее с "врединой" справитесь!