**Консультация для родителей.**

Как избавить детей от вредной привычки.

Каждый человек, будь то взрослый или ребенок, имеет свои привычки. Одни из них являются безобидными, другие - вредными. Какие привычки детей относятся к вредным? Чаще всего это:

Сосание пальцев, кулачков, края одеяла или одежды, кончиков волос

Грызть ногти.

Теребить волосы.

Ковыряться в носу.

Кусать губы.

Грызть карандаши или ручки.

Скрежетать зубами.

Родителям и воспитателям перед тем как приступить к отучению ребенка от вредной привычки необходимо понаблюдать за ним и определить источник этой привычки.

Вредная привычка может выступать как успокоительное средство для ребенка, когда он возбужден или встревожен. При скуке она, наоборот, является способом развлечения для малыша.

Большинство привычек исчезают сами собой , но если вредная привычка мешает ребенку или вызывает неловкие ситуации, то следует определиться с методами борьбы с ней.

Способы борьбы с вредной привычкой детей.

Для начала можно поговорить с ребенком о вреде его привычки, о том, как реагируют на нее окружающие.

Чтение сказочных историй, стихов, рассказов о борьбе с вредной привычкой. Через сказки детям легче усвоить нравственные понятия.

Если причина появления вредной привычки у ребенка - тревога или стрессовая ситуация, то взрослый может поговорить с ребенком и развеять страхи и тревоги

Необходимо восстановить спокойствие в семье, если взаимоотношения в семье провоцируют тревогу и беспокойство ребенка.

Ограничить просмотр телевизора, игры на планшете или телефоне. Слишком долгий просмотр телевизора перегружает неокрепшую детскую психику. Он не должен превышать 15-30 минут в день.

Уделять внимание ребенку, поскольку недостаток внимания беспокоит дошкольника. Родителям нужно чаще гладить ребенка, разговаривать с ним на разные темы, хвалить его за успехи, играть с ним и говорить ласковые слова. При данной проблеме это ободрит ребенка и поможет ему бороться с вредной привычкой.

Слишком сильная опека также будет беспокоить малыша.

Не перегружать занятиями. Если ребенок перегружен различными занятиями в кружках, студиях, центрах, нервное напряжение от них станет одной из причин вредной привычки.

Избавить от раздражающих моментов. Если ребенок проявляет вредную привычку, нужно спокойно поправить его. В случае упрямства ребенка педагог или родитель переключает его внимание с помощью игры или шутливых действий. Истерику малыша и его действия «назло» лучше игнорировать.

Взрослые должны правильно реагировать на проявления ребенком вредной привычки. Если они будут задабривать ребенка конфетами и подарками, вредная привычка только закрепится, так как он решит, что получать приятное можно, совершая неправильные действия.

 Еще одним вариантом устранения вредной привычки является перенаправление поведения ребенка в другое русло. Например, предложить ребенку новый образец поведения в момент скуки или тревоги.

В борьбе с вредными привычками взрослые обязательно должны подавать свой пример. Дети неосознанно или сознательно копируют манеры, привычки, слова родителей, так что все, чему они научились дома, затем проявляется на публике.

 Важно, чтобы ребенок сам проявлял заинтересованность в борьбе со своей привычке. Не забывайте похвалить ребенка, когда ему целый день удается не повторять своей вредной привычки.

Если взрослые приходят к выводу, что вредная привычка ребенка связана с неврозом, то здесь уже важна консультация невролога или психолога.

Сосание пальца после трех лет способно приводить к неправильному росту зубов. Тогда родитель после консультации с педиатром может использовать специальные средства, вроде пластыря с неприятным вкусом.

Избавить ребенка от вредной привычки можно, хотя часто не сразу. Главное для окружающих его взрослых – это запастись терпением и доброжелательностью. Чутким отношением, совместными занятиями и играми ребенок способен отучиться от вредной привычки. При этом родители и педагоги должны находиться в тесном контакте, чтобы совместными усилиями добиться поставленной цели.

Отучающие игры

**« Победи микроба - получи приз!»**

Ребенок начинает борьбу со злыми страшными микробами. Для этого взрослые дают ему плакат, который поможет ребенку отмечать его победы в сражениях. Например, за день без сосания пальцев он получает наклейку-медаль или зачеркивает маркером морду чудовища.

**«Подружись с пальчиками»**

Каждому пальцу на руке ребенка придумать имя, характер, любимые занятия. Пальчики получают по домику или машинке. Тот палец, который чаще других попадает в рот, получает отдельные шапочки или платьица, сделанные малышом с помощью взрослого.

**«Обмани привычку»**

В моменты, когда ребенок чаще всего проявляет вредную привычку, нужно сразу сунуть ему в руки игрушку, которую он будет мять, крутить, катать.

**«День красивых рук»**

Игра в салон красоты, где детям сделают маникюр. Девочки даже могут покрасить ногти детским лаком. В результате детям будет жалко грызть или обсасывать ухоженные ручки.