Консультация для родителей

«Вредные привычки и как с ними бороться»

Привычка – это такое действие, которое стало для человека обычным, постоянным, которое он выполняет как бы автоматически.

На первый взгляд кажется, что «вредные привычки» бывают только у взрослых. Но, к сожалению, они встречаются и у детей.

Как избавить ребенка от вредной привычки? - один из самых часто задаваемых вопросов, с которым обращаются к психологу родители и воспитатели. Существует мнение, что методы "прекрати немедленно", "фу, как некрасиво" относятся к психологически устаревшим и мало эффективным методам. Стоит искать новые.

Давайте это делать вместе.

Давайте вместе вспоминать, какими бывают вредные привычки. Заодно вспомним и про свои. Ковыряние в носу, грызение ногтей, сосание пальца (в том числе и перед засыпанием), сосание верхней, нижней губы, откусывание (касание) губ, наматывание, накручивание волос на палец (иногда и с последующим их выдергиванием), подергивание края уха, бровей и ресниц. А такж"гастрономическая" тяга к одеялу, простыням, карандашам и ручкам, привычка жевать волосы, края кофточки, и вообще всего, что "вкусно" - того же поля ягоды. Давайте только сразу обозначим, что у маленьких (грудных) деток сосание пальца - абсолютно нормальное явление, и ни в коем случае не нужно кидаться на борьбу с сосанием пальцев.

Детские привычки-вредины, кстати, нередко остаются "на память" на всю жизнь.

Немало знаю взрослых людей, которые обгладывают пальцы рук так, что ногти

перестают расти, буквально съедают внутреннюю часть нижней губы, постоянно теребят сережки в ушах, и делают много всего того, что не вписывается в рамки хороших манер.

Так что сегодняшняя тема не только про детей.

КАК НАДО вести себя **родителям с ребенком**, имеющим патологические **привычки:**

1. Попытаться понять его.

2. Не сердиться.

3. Поддержать веру в себя.

4. Успокоить и объяснить, что все это пройдет.

5. Лишний раз похвалить и отвлечь от всех мрачных мыслей.

6. Не ругать, не наказывать.

7. Сделать жизнь приятной, а главное — полюбить его.

8. Придумать какую-нибудь захватывающую ролевую игру, например в парикмахерскую, но где делают маникюр только детям с красивыми ногтями и не влажными пальчиками.

9. Разнообразить игрушки.

10. Наладить его детские контакты.

11. При грызении ногтей, сверх этого, уменьшить интеллектуальные перегрузки.

12. Исключить на время возбуждающие мероприятия, вплоть до просмотра захватывающих фильмов и чтения страшных сказок.

КАК НЕ НАДО вести себя **родителям с ребенком**, имеющим патологические **привычки:**

1. Раздражаться и злиться на него.

2. Пытаться эту **вредную привычку** запретить и переломить ребенка.

3. Постоянно контролировать и угрожать.

4. Наказывать.

5. Забинтовывать пальчики или мазать их неприятными веществами.

6. При грызении ногтей разжигать честолюбивые мотивы,

7. Всегда и постоянно во всем подчеркивать свою нелюбовь.

Не стоит бороться с **вредными привычками дошкольников**. Не акцентируйте на них внимания, не стыдите, и не ругайте ребенка, если он проявляет при вас навязчивые действия. Ваше вмешательство только усилит внутреннее напряжение ребенка. Старайтесь переключить внимание малыша на что-то новое и интересное, и вы сами не заметите, как **вредные привычки исчезнут**. При постоянном одергивании существует опасность закрепления навязчивых действий, так как ребенок видит, что этим он может **привлечь к себе внимание родителей**.

Как должны вести себя **родители**?

Поскольку внутреннее напряжение в ребенке часто возникает в связи с недостатком физического контакта с **родителями** и ласки с их стороны, следует устранить эту причину. Создайте в доме спокойную и расслабляющую обстановку и не скупитесь на ласку. Малыша невозможно перелюбить, перецеловать или переобнимать. Гладьте его по спинке, плечикам, головке, обнимайте и целуйте, создавая тем самым ощущение безопасности. Не оставляйте малыша перед сном в одиночестве, иначе он будет сосать палец. Посидите рядом с ним на кровати, спокойно поговорите, чтобы ребенок успокоился и уснул. Вместо себя оставьте возле малыша его любимую плюшевую игрушку. Мягкие игрушки успокаивают детей, и помогают им лучше засыпать.

Рекомендации по искоренению **вредных привычек**

Дети с внутренним напряжением нуждаются в ритмичных движениях, которые успокаивают их. При засыпании ребенка можно включить тихую ритмичную музыку. Для снятия напряжения и искоренения **вредных привычек** рекомендуется в течение дня прыгать со скакалкой, исполнять ритмические танцы. Прикрепите в дверном проеме качели, чтобы качать ребенка несколько раз в день по 15 минут. Успокоить ребенка поможет лошадка-качалка.

**Что поможет?**

1. Самое главное (и самое сложное) — понять, что символизирует эта привычка, недостаток, что она замещает, что она дает ребенку

 (чаще это успокоение, выражение злости, привлечения

внимания или защита). И сделать так, чтобы ребенок не нуждался в этом, не удовлетворял эту потребность дурной привычкой.

2. Попробуйте уделять ребенку больше внимания. Найдите способ его успокоить, чтобы ему не нужно было делать это самому.

3. Важно, чтобы круг действий, которые вы запрещаете ребенку, был небольшим. И чтобы на запрещенные действия всегда была одна и та же реакция. Пусть в его жизни пока будет как можно меньше неожиданностей.

4. 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 ребенка от вредной привычки.

5. 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.

6. Ребенку школьного возраста хорошо бы помочь найти друга, если

его нет.

7. Нельзя наказывать за вредную привычку, стыдить, слишком часто обращать на нее внимание.

И вообще, каждый раз, когда вам удалось не сдержать ребенка,

а отвлечь, можно считать маленькой победой.

8. Хорошо бы отказаться от упреков, угроз, наказаний.

9. Не запрещайте злиться, научите ребенка выражать свой гнев.

10. Научите ребенка радоваться и получать удовольствие от каких-то других вещей, чтобы это не было нужно делать через вредную привычку.