

## Вредные привычки у детей



Вредные привычки у детей дошкольного возраста могут быть разными: ковыряние в носу, сосание пальца, накручивание волос на палец. Сюда же относится привычка грызть ногти, покачивание из стороны в сторону, сосание соски (дети старше года).

Родители склонны преувеличивать степень вреда от какой-либо из перечисленных выше привычек, ведь некоторые из них могут быть скопированы с поведения взрослых. Однако, часто бывают и приобретённые отклонения вследствие эмоциональных потрясений, например, энурез (ночное недержание мочи). И чем

*больше ребёнок ругают, обращают внимание на отдельные изъяны в поведении, тем больше ребёнок заикливается и привычка укореняется.*

**Каким должно быть правильное поведение родителей при обнаружении вредных привычек у малыша?**

**Во-первых**, нужно проанализировать психологическое состояние: не было ли оказано давление на ребенка, не испытывал ли он сильного чувства страха или стресс.

**Во-вторых**, отучать агрессивными методами: бить по рукам, ругать, пугать, требовать: «прекрати грызть ногти» — значит, усиливать негативную реакцию.

Если вредная привычка существует непродолжительное время, не стоит слишком волноваться, так как у детей дошкольного возраста многие привычки как приобретаются, так и проходят без следа. Однако нужно поспособствовать этому и не пренебрегать внимательным отношением, лаской. Поглаживание перед сном и нежные слова сыграют свою положительную роль для устранения чувства тревожности у малыша.

**Профилактика вредных привычек у детей.**

Неплохим предметом успокоения может стать любимая игрушка малыша, которая придаст ему уверенности и перед сном, и при первых посещениях детского сада, пока кроха не привыкнет к новой обстановке.

Вообще, если в семье дружественная атмосфера, если папа и мама занимаются ребенком, то его психологическое состояние остается стабильным, ребенок развивается гармонично. Очень важно также подкреплять уверенность ребенка в его значимости, уделять достаточно времени на общение с ним и дарить любовь, тогда он будет ощущать себя гораздо спокойнее среди других детей.

Если ребенок обделен душевной теплотой родителей, он ведет себя явно беспокойно, некоторые дети из-за этого склонны причинять боль самим себе: выдергивают волосы или обкусывают ногти. Другие, это часто касается гиперактивных детей, выливают агрессию наружу: дерутся, могут что-нибудь сломать.

Как правило, если в семье ребенку уделяют достаточно внимания, дарят тепло и ласку, то очень скоро симптомы вредных привычек исчезают. Однако, если в течение продолжительного времени не происходит положительных сдвигов, стоит обратиться к специалисту.

*Желаю удачи!*

*Нина Сергеевна*