

Консультация для родителей: «Вредные привычки детей»

Что такое «вредная привычка»? Наверное, каждая мама хоть раз делала своему ребенку замечание по поводу его привычек. «Не грызи ногти», «не ковыряй в носу», «не ерзай на стуле», - говорим мы своим детям. И как ни странно, но этим еще более укореняем дурное поведение. А ведь всему есть свое объяснение. Нужно только хорошенько разобраться в вопросе. И тогда вы поймете, что замечание следует делать вам, а не ребенку.

Вредная привычка — это отрицательная склонность, ставшая потребностью. Это своего рода ритуал, который мешает ребенку нормально жить и развиваться. Вредная привычка становится необходимостью, отвлечением от страхов и беспокойства. В поведении некоторых детей часто встречаются навязчивые действия: **это привычка тербить волосы, мочку уха, сутулиться, шаркать ногами при ходьбе, ерзать на стуле, чрезмерно жестикулировать, хватать собеседника за рукав или пуговицу ковырять в носу, употреблять слова-паразиты. И причина их возникновения - недостаточное внимание со стороны родителей к поведению ребенка.**

Но бывают и более серьезные вредные привычки:

- сосание пальца, губы, края одежды или постельного белья,
- верчение и выдергивание волос,
- грызение ногтей

Причины и механизмы возникновения таких привычек более сложны.

Откуда берутся вредные привычки у детей?

Детские привычки закладываются еще в утробе матери.

А вот в основе любой именно вредной привычки лежит недостаток родительского внимания. Многие из привычек возникают у детей, которых с раннего детства воспитывали строго, жестко или чрезмерно требовательно. Часто причиной становится перенесенный ребенком стресс, смена обстановки, вынужденное отлучение от матери.

Нельзя бороться с вредной привычкой, потому что она — следствие некоей неудовлетворенной потребности. Но игнорировать её тоже нельзя.

Впервые увидев, что ваш ребенок сосет палец или грызет ногти, не спешите делать замечание. И уж тем более не применяйте карательных мер типа мазания пальцев горчицей, битья по рукам или суровых наказаний. Скажите себе: **«Это повод задуматься мне как родителю о том, что происходит с моим ребенком».**

Если у ребенка появилась вредная привычка:

1. Попробуйте понять причину возникновения привычки и свою вину в ее появлении.
2. Не запрещайте ребенку вести себя подобным образом.
3. Не ругайте и не наказывайте ребенка.
4. Не акцентируйте внимание на его действиях.
5. Не показывайте своего раздражения.
6. Не принуждайте ребенка давать обещания «больше так не делать». Ни в коем случае нельзя стыдить ребенка.
7. Пытаясь отучить ребенка от привычки, приносящей ему успокоение, подумайте, что вы ему можете предложить взамен.

Советы родителям:

Негативные переживания у ребенка возникают из-за родительских ссор, из-за отсутствия ласки и проявления любви, из-за постоянной строгости и вечных запретов.

Очень часто вредные привычки появляются у ребенка в стрессовой для него ситуации, при чрезмерных интеллектуальных и физических нагрузках, при завышенных требованиях, предъявлении ребенку со стороны родителей.

И запомните еще вот что: свято место пусто не бывает. Насильно отказавшись от привычки, ребенок тут же заменит ее другой.

Что делать:

1. В момент, когда проявляется вредная привычка, постарайтесь переключить внимание ребенка на что-нибудь другое, отвлечь его
2. Полезно качать ребенка на качели несколько раз в день. Для малышей нужно приобрести лошадку-качалку.
3. При засыпании ребенка рекомендуется включать тихую музыку, колыбельные песенки.
4. Новые впечатления, интересные захватывающие мероприятия смогут наполнить мир ребенка радостью и счастьем.
5. Научите его правильно выражать свои эмоции, особенно гнев и агрессию. Научите ребенка разряжать обстановку в игровой форме. И не пресекайте вспышек гнева, дайте возможность выпустить пар естественным образом.
5. Следует уменьшить требовательность взрослых к малышу. Будьте помягче и благосклоннее.
6. Перестаньте обсуждать вредную привычку, вообще не упоминайте о ней, не фиксируйте ее в мозгу ребенка.
7. Запаситесь терпением и любовью. Помните, что устранить привычку гораздо тяжелее, чем предотвратить её.
8. Играйте вместе с ребенком, занимайтесь творчеством, общайтесь, ласкайте его.
9. Окружите ребенка любовью и лаской.

Доказано, что вредные привычки бесследно исчезают тогда, когда удовлетворяется потребность, лежащая в их основе.

А какие основные потребности у ребенка?

- **потребность в любви**
- **безопасности**
- **в родительском внимании**
- **в уважении.**

И если ребенок не чувствует себя любимым, ему не хватает родительского внимания или уважительного отношении со стороны мамы или папы, у него включатся компенсаторные механизмы. С их помощью ребенок попытается погасить свою тревожность, недостаток внимания со стороны взрослых или преодолеть свой страх.

Помните, все, что вызывает хорошее настроение, способствует и устранению вредных привычек. И главное – будьте уверены в успехе!