**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 теребить 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

- «игры» с гениталиями

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 некой 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 но 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. Попытайтесь 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 взрослый или преодолеть свой страх.

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