***Вредные привычки у детей. Как с ними бороться?***

 Совсем недавно я стала свидетелем такой сцены. Маленькая Катюшка, едва завидев маму, вытаскивает изо рта палец и прячет за спину. Мама начинает ругать ее: « На что похож твой палец, сколько тебе раз говорить не соси палец» .«Уж и не знаю что и делать с ней. И ругала и просила и объясняла, даже по рукам хлопала , все одно. Не знаю даже как бороться с этой вредной привычкой », жалуется она своей спутнице.

В чем же причина проявления у детей вредных привычек?

**Привычка** – это некое самопроизвольное действие, неподвластное контролю. Зачастую она становится ритуалом для предотвращения депрессий или страхов.

 Безусловно, вредные привычки отрицательно отражаются не только на воспитании ребенка, но и на его социальном и психическом развитии. Над ребенком, который ковыряет в носу, грызет ногти, сосет палец ,сверстники будут смеяться, издеваться, придумывать ему клички.

**Причины проявления вредных привычек у детей**

Главной причиной появления вредных привычек является нехватка внимания и заботы родителей. Практически всегда проблемы недолюбленного малыша так и остаются нерешенными, приводя к большой психологической травме. Детскими психологами доказано, что дети, растущие в гармоничных условиях, получающие родительское тепло и поддержку, реже подвергаются возникновению неосознанных привычек. Однако могут возникать и патологические привычки, которые не зависят от воспитания малыша. Примером подобных поступков является причинение себе неприятных или болезненных ощущений, теребление частей тела, покачивание телом или головой.

**Что нужно делать, чтобы избавиться от вредных привычек?**

Избавляться от вредных привычек необходимо, но делать это нужно максимально осторожно и грамотно:

* **Попытайтесь понять малыша.** То, что вам кажется вредным, ребенку доставляет удовольствие.
* **Устраняйте не симптом, а коренную причину** — понаблюдайте за его поведением, и вам удастся выявить истинную причину: тревога или неуверенность, подражание взрослым или попытка обратить на себя внимание?
* Очень важно, чтобы ребенок не испытывал чувство вины за свою привычку, иначе она перерастет в комплекс неполноценности и неуважение к себе.
* **. Откажитесь от** наказаний, попреков, попыток вызвать угрызения совести. Нельзя бить по рукам, завязывать пальцы или мазать их чем-либо,даже если привычка сохраняется невзирая на длительность ваших усилий. Это все приведет к тому, что ребенок продолжит это делать, но тайком от вас.
* Необходимо поддерживать веру в себя.
* • Успокоить и объяснить, что все это пройдет.
* Пересмотреть стиль своего общения с ребенком, снизив планку родительских требований
* Не стоит постоянно контролировать его и угрожать .
* Ни в коем случае не стыдить его при всех за вредную привычку и по возможности никому не рассказать.
* Если вы затрудняетесь , то Вам просто необходимо обратиться к психологу.

*Как бороться с детскими вредными привычками?*

В первую очередь, ребенок не должен испытывать чувство вины за свою привычку, иначе она перерастет в комплекс неполноценности и неуважение к себе. Словами *«Перестань это делать! Так нельзя!»* или *«Будешь наказан!»* вы только усугубите проблему и потеряете доверие в глазах своего малыша.

Поймите, что вы избавляетесь именно от привычки, поэтому на борьбу с ней может уйти столько же времени, сколько понадобилось на ее формирование.

Одной из вредных привычек у детей является **сквернословие**. В этом случае родителям следует начать с себя, так как они представляют чистый образец и пример для подражания. Если вы употребляете нецензурную лексику в разговоре дома и просто в своем кругу, сердиться на ребенка на подобную брань будет, по меньшей мере, глупо и несправедливо.

**Ковыряние в носу**, покусывание щек и грызение ногтей свидетельствуют о повышенной неуверенности в себе и ранимости. Ребенок нуждается в крепком плече, поддержке и заботе. Старайтесь говорить своему чаду, что у него все получится, что вы верить в него и не сомневаетесь в его победе. Ваши слова для него – лучшее лекарство от любых переживаний.

При **грызении ногтей** коротко обрежьте ногти и разрешайте малышу грызть кончик ручки или другой предмет, но обязательно чистый. Советуйте ему потереть ладонь о ладонь, когда появится импульс к навязчивому действию.

Если ребенок**сутулится или шаркает ножкой**, объясните ему, что так делают только некрасивые и невоспитанные мальчики и девочки. Приведите пару достоверных примеров для эмоциональной окраски.

При **сосании пальца** рекомендуется провести физические упражнения перед сном, укачать ребенка и включить тихую ритмичную музыку, когда он ляжет в постель.