**Вредные привычки**

С ростом и развитием ребенка происходит формирование личности. На поведение ребенка влияет дисгармония в его окружении. Происходит формирование привычек и стереотипа поведения. К вредным, относятся привычки грызть ногти, сосать палец, онанизм.  
Вредную привычку или манеру поведения ребенок может подсмотреть у взрослого или у другого ребенка.   
Сам малыш не замечает вредных привычек, они быстро приобретаются и исчезают сами собой, когда он переключает свое внимание на что-то новое. Если ребенка постоянно одергивать и сконцентрировать на них внимание ребенка, то привычки прочно закрепятся в его памяти, и ребенок будет привлекать внимание взрослых.  
Сосание пальца часто связано с состоянием тревожности и стрессом. Необходимо выявить причину напряжения и устранить. Достаточно сесть с ребенком на кровать, подержать его за ручки, спокойно с ним поговорить, ребенок успокоится и уснет.  
Командами и силовыми нажимами вы ничего не добьетесь в борьбе с плохими привычками. Спокойно и нежно общайтесь с ребенком каждый день перед сном, и он станет спокоен.  
Неуверенный в себе ребенок грызет карандаши и ногти. Когда его вызывают к доске и спрашивают, ребенок боится ответить неправильно, поэтому напряжен. Скорее всего, он делает домашние задания очень быстро, попробуйте, делать задания с перерывами и небольшими порциями, тогда ребенок все хорошо усвоит.

Необходимо успокоить ребенка и поддержать. Он не должен испытывать напряжения с родителями, ему необходимо расслабиться.   
Хвалите его, поддерживайте, подбадривайте.  
Требование: "немедленно прекрати", провоцирует нервный срыв у малыша..  
В случае если поведение не изменяется необходимо сходить к детскому психоневрологу и невропатологу.  
Когда малыш от скуки грызет ногти, нужно не обращать внимания, так как все дети проходят эту стадию. Тогда привычка не примет устойчивую форму.  
Дети перерастают эти привычки, если их оставить в покое.

Чтобы устранить привычку родителям понадобится много терпения и времени. Пусть малыш играет со сверстниками, свободного времени быть не должно.

Стригите коротко ногти. Если предмет, находящийся в руках чист, то его разрешают грызть. Учат самоконтролю, объяснив вред этой привычки. Стимулируйте и ободряйте малыша.  
Слушайте тихую музыку перед сном. Днем ребенка качайте на качели или лошадке-качалке, играйте в ритмичные игры, пусть попрыгает со скакалкой.  
Хорошее настроение, со временем поможет устранить все плохие привычки.  
Развиться эти привычки могут при жестком воспитании, если его одного и надолго оставляли в кроватке. А отлучив рано от материнской груди, не давали соску. Ребенка не укачивали и не брали на руки, когда он не мог уснуть, не уделяли внимание и не ласкали.  
Ощущая недостаток внимания, ребенок испытывает страх, пытаясь успокоиться он начинает сосать палец, теребит половые органы. Со временем это закрепляется. Ребенок занят собой, замкнут на себе, ему нравится находиться в одиночестве, и окружающие уже ему мешают.  
Запоры и задержка мочеиспускания ведут к проявлению онанизма. Пижама не должна быть не по возрасту. Не давайте много шоколада, пряной и острой пищи.  
Не качайте малыша на колене, не садите на шею. Отвлекайте ребенка полезными занятиями. Контролируйте поведение в постели, следите за руками. Нехорошие привычки легче предупредить.  
В борьбе с привычкой главное не применять жестоких действий, вы только запугаете своего малыша и психологические последствия будут тяжелее вредных привычек.  
Не требуйте от ребенка честного слова, потому что не может прямо сейчас отказаться от привычки. За вредную привычку не наказывайте, ребенок будет переживать, станет неуверенным и замкнется.  
Требовательность к ребенку и внимание родителей соответствующая его возрасту, разнообразные занятия - предотвращают появление плохих привычек.