**ПЛОХИЕ ПРИВЫЧКИ**

Что мы подразумеваем под плохими привычками? Чаще всего, когда малыш идет в детский сад, родители уже отучили его от соски и бутылочки, но ребенок может сосать палец, грызть ногти, царапаться.

Как возникают плохие привычки? Исследования показывают, что дети из семей, где царит напряженная обстановка, чаще подвержены плохим привычкам. Обычно дети грызут ногти, когда нервничают или возбуждены. Сосут палец, когда ищут положительных эмоций, успокоения.

1. Выяснить, из-за чего ребенок нервничает;

2. наблюдать, в каких случаях проявление плохих привычек усиливается;

3. Провести профилактическую беседу о плохих привычках;

4. Уделять внимание гигиене: когда ребенок ухаживает за руками и ногтями, желание грызть ногти уменьшается;

5. Отвлекайте ребенка каким – то жестом, условным знаком.

6. Выучить несколько игровых зарядок и выполнять их с ребенком, так как физические упражнения снимают напряжение, нервозность;

7. Попытайтесь выяснить, что возбуждает, нервирует, огорчает ребенка;

8. Больше рисуйте, лепите, делайте аппликации, играйте с конструктором, чтобы руки ребенка были заняты.