**Вредные привычки**

С ростом и развитием ребенка у него нередко появляются привычки, которые со временем, если на них не обращать внимания, становятся вредными, и могут не только вредить в детстве, но и преследовать человека всю его сознательную жизнь.

Что такое привычка и какую из них можно отнести к вредным?

Привычка – это поведение, образ действий, склонность, ставшие для человека обычным, постоянным в жизни.

Условно привычки можно разделить на хорошие и плохие (вредные).

К наиболее распространенным вредным привычкам у детей можно отнести привычки: сосать пальцы; грызть ногти; брать в рот посторонние предметы; ковыряться в носу.

Психологи считают, что вредная привычка – это склонность, которая превратилась у ребенка в потребность. И происходит это не одномоментно, а постепенно и в течение довольно продолжительного времени.

Одной из причин (может быть самой главной) появления вредных привычек у детей является недостаток внимания  к ребенку со стороны родителей, прежде всего матери,  родных и близких. Другими причинами могут быть:

желание ребенка обратить на себя внимание взрослых;

психологические или физические проблемы у ребенка;

стремление избавиться от скуки или успокоиться;

особенности характера ребенка и методы его воспитания в детстве;

подражание старшим или своим сверстникам и др.

Как избавить ребенка от вредной привычки?

Если у ребенка вредная привычка уже сформировалась и приняла устойчивый характер, то родителям необходимо четко усвоить, что бороться надо не с ребенком, а именно преодолевать ту или иную вредную привычку.

Как же помочь ребенку освободиться от вредных привычек?

Привычка «сосать пальцы» – если малыш тянет пальчик или кулачок в рот, то это может означать, что он голоден, у него не удовлетворён сосательный рефлекс, что он скучает, беспокоится, его что-то мучает. Некоторые дети уже после года забывают про пальчик, иные сосут палец или соску вплоть до трёх лет. Всё это нормально. Задуматься стоит, если даже и на четвёртом году жизни ребёнок продолжает сосать палец или только начинает это делать.

Распространённой ошибкой родителей является то, что они стараются подавить привычку «агрессивными» способами: наказывают, стыдят. А ведь такие методы вызывают совершенно обратную реакцию, данная вредная привычка у ребенка только закрепляется.

Что же делать? Выяснить причину и устранить её. Установить с ребёнком доверительные отношения. Своевременно замечать, когда он напуган, чем-то встревожен, стараться приласкать и успокоить его, поговорить, отвлечь. И никогда не скупиться на похвалу!!! Ребёнку нельзя запрещать, нужно стараться объяснить почему, например, вредно сосать пальцы. Разнообразить жизнь малыша, сделать её яркой и насыщенной.

Привычка «грызть ногти» - самое распространенное мнение на этот счет – ребенок грызет ногти, когда он нервничает. Иногда это беспокойство внутреннее, которое сам ребенок может не сознавать, и попытки родителей выяснить причину ни к чему не приводят. Слишком строгое отношение к ребенку со стороны отца или матери может дать толчок этой привычке. Наказаниями и постоянными окриками: «не грызи ногти» здесь не поможешь.

Привычка «брать в рот посторонние предметы» - многие мальчики и девочки любят брать в рот различные мелкие предметы: монеты, пуговицы, детали конструктора. Играя, они о них забывают и могут случайно проглотить или, что еще хуже, предмет может попасть в дыхательное горло. Необходимо жестко контролировать, держит ребенок что-нибудь во рту или нет. Это избавит его от опасности.

Привычка «ковыряние в носу» - то, что это некрасиво понимают все. Но ведь это ещё и вредно. Дети, при ковырянии в носу, зачастую выдёргивают из ноздрей крошечные волоски, которые служат естественными фильтрами, защищающими от пыли и грязи вдыхаемого воздуха. Самой распространённой причиной ковыряния в носу у детей является сухость слизистой, из-за которой ребёнок чувствует сильное раздражение и зуд. Необходимо позаботиться  о том, чтобы вдыхаемый воздух был не слишком сухим. Для этого можно купить увлажнитель воздуха или расставить в комнатах ёмкости с водой. И обязательно научить ребёнка пользоваться носовым платком. Зачастую этого достаточно, чтобы избавиться от неприятных ощущений в носу, а соответственно и от вредной привычки.

Искоренение перечисленных привычек – дело не простое. Оно требует терпения, последовательности, системы и выдержки. Любую из вредных привычек трудно искоренить, если бороться с ней от случая к случаю.

**Родителям необходимо помнить**:

Ваш ребенок нуждается в вашей заботе и внимании!

Консультацию подготовила Новикова Н.В.