**Плохие привычки**

Плохие привычки - это один из возможных языков ребенка, сигнал о том, что что-то идет не так. Разберем самые часто встречающиеся из них.

1. Злословие

Дети, «ругаясь», зачастую просто повторяют услышанные слова, без осмысления. Так что будьте осторожнее в высказываниях при ребенке - случайно услышанное матерное слово обязательно запомнится, т.к. ребенок уловит его эмоциональную наполненность, и будет воспроизведено вашим чадом в похожем контексте. Если в окружении ребенка постоянно присутствует ругающийся человек, то ребенок, конечно же, будет копировать поведение.

Что делать?

Маленькому ребенку, от которого вы услышали крепкое словцо, следует просто выдать строгий запрет: «Это слово говорить нельзя!». Думаю, не стОит напоминать о том, что, если вы сами дома
продолжите употреблять это слово, то запрет не имеет смысла? Этот способ подходит только к случайно услышанным на улице ругательствам.

Ребенку постарше (после 4-х) необходимо не просто запретить, а обязательно объяснить, почему одни слова нам разрешены, а другие нет. Расскажите о том, что эти слова считаются грубыми, неприличными, и воспитанные люди никогда не говорят эти слова на улице, в гостях, в детском саду и пр. Обсудите возможные варианты их употребления (да-да, не удивляйтесь): например, договоритесь, что говорить на людях эти слова строго запрещено, но, если очень хочется, дома, когда ты один в комнате, и тебя никто не слышит, тихонько можно сказать. Это понизит реакцию протеста на запрет и уменьшит интерес к этим словам, ведь плод уже не совсем запретный.

Если взрослый (после 5 лет) ребенок не понимает условия договоренности и продолжает выражаться в общественных местах и дома (при условии, что сами вы не ругаетесь при нем!), введите штрафную систему. Это могут быть отметки на специальном листе за каждое бранное слово, или штрафные жетоны, или что-то подобное. По мере накопления таких «промахов» (например, 10 отметок или жетонов), следует мера, о которой вы должны заранее договориться с ребенком. Напоминаю, что это возможно делать лишь в том случае, если вы сами придерживаете правил хорошего тона, принцип «мне можно, тебе нельзя» не срабатывает никогда.

2.Ребенок игнорирует просьбы взрослого (родителя или
воспитателя)

До 3-х лет мы устанавливаем для ребенка нормы взаимодействия с родителями - маму и папу нужно слушаться. В период около 3-х лет (так называемый, второй кризисный период) ребенок будет пытать перевернуть все то, что вы делали до этого, с ног на голову. Подробнее о взаимодействии с ребенком в кризисные периоды развития читайте в статье о кризисах. После 3-4х лет ребенок в норме уже усвоил правило - мамино и папино слово - закон. Если же ваши просьбы игнорируются, инструкции благополучно не выполняются, то следует задуматься о том, кто в семье главный. Таким образом, настаивая на своем и абсолютно не слушая вас, ребенок пытается занять лидерские позиции, не признавая вас в качестве авторитетного лица.

Что делать?

Для начала точно убедитесь, что игнорирование не связано со сторонними причинами (например, увлекшись чем-то, как говориться «уйдя с головой» в мультфильм или игру, ребенок может вас просто не слышать). Когда вы поймете, что ребенок слышит вас, но принципиально не делает то, что вы просите, не тратьте время на многократное повторение просьбы или крик. Подойдите к нему, возьмите за руки или обнимите. Глядя в глаза, и обратившись к нему по имени, спокойно, но твердо скажите, что маму нужно слушаться, и повторите то, что вы хотите от него в данный момент. Для ребенка до 3-х этого достаточно, ему поможет ваша твердость и настойчивость. Для ребенка старше 3-х необходимо продолжить. Не разрывая телесного контакта и взгляда, объясните, что за непослушанием последует наказание (скажите, какое). Далее возможны два варианта:

1. Ребенок выполнил ваши просьбы, 2. Ребенок, несмотря на предупреждение, продолжает «качать права». В этом случае обязательно исполните то, что вы определили как наказание за непослушание, еще раз напомнив, почему это происходит. Так следует делать каждый раз при подобных ситуациях, тогда ребенок усвоит, что вы последовательны в своих словах (попросили, предупредили, что накажете, наказали, т.е. не бросаете слов на ветер), и такое поведение начнет постепенно сходить на нет.

3. Сосание пальцев (соски) после 3-х лет. Обгрызание ногтей

Сосание, или по-научному - удовлетворение орального рефлекса, у ребенка в возрасте после 3-х лет является маркером отгораживания от внешнего мира. С помощью сосания ребенок ищет успокоения. Обгрызание ногтей - нервная реакция, которая возникает, если ребенок устал, ему скучно, он подавлен или напряжен. Понаблюдайте внимательно за своим ребенком, возможно, вы заметите в его поведении излишнюю впечатлительность или тревожность.

Что делать?

Не ругать. Не шлепать по рукам. Не мазать пальцы или соску горчицей. Да и просто запрещать подстрахомнаказанийтожебесполезно.

В обычной жизни спокойно напоминайте ребенку, чтобы он вынул пальцы изо рта, или своей рукой мягко убирайте ручку ребенка от лица и переключайте внимание на какую-то интересную деятельность. Полезно включить в ежедневное общение различные игры и упражнения, способствующие общему расслаблению, снятию излишней возбудимости. Проводите с ребенком больше времени (очень часто сосание пальцев сигнализирует о нехватке контакта с мамой), если вы работающая сильно занятая мама - устраивайте совместные 30-тиминутки каждый вечер, занимайтесь вместе любым делом, но только вдвоем. Полезным будет переводить энергию со рта на руки, это можно делать, предложив ребенку маленькие игрушки, которые можно мять в руках, или полепить из пластилина, или поиграть с песком. Также можно намеренно «усиливать» эти действия, например, сказать ребенку: «Засунь руку глубже», «Хочешь, я дам тебе свои пальцы?», «Грызи сильнее!» и пр., только делайте это так, чтобы ребенок понял, что вы шутите.

4. Ребенок без спроса берет себе чужие вещи

Единственная причина такого поведения - простое желание иметь эту вещь. Не стОит сравнивать это с воровством, а тем более называть это воровством при ребенке. Маленькие, досадовскиедети, еще не усвоили разницу между понятиями «мое» и «чужое», родителям следует раз от раза,
через слезы и недовольство спокойно объяснять эту разницу. Ребенок постарше уже сможет понять объяснение родителя, почему нельзя брать какую-то чужую вещь, даже если она тебе оченьпонравилась.

Что делать?

Если дома вы вдруг видите чужую игрушку, спросите ребенка, откуда она появилась? Если ваш ребенок говорит, что ему дали поиграть, обязательно следует узнать, так ли это на самом деле, у того ребенка, который дал игрушку. Если это, действительно, так, и вы не возражаете против таких обменов, пусть все будет, как есть. Если вы узнали, что ребенок сказал вам неправду, и эту игрушку он взял без спроса, потому что она ему очень понравилась, обязательно объясните, чем этот поступок нехорош, почему так делать нельзя, как следует поступать в таких ситуациях (попросить поиграть, но не забирать; на день поменяться игрушками; сказать родителям, что тебе очень нравится одна игрушка, которая есть у другого ребенка и пр.). Идите вместе с ребенком и верните чужую вещь обладателю. Это важное условие, только так ребенок усвоит, что вы не допускаете для себя попустительского отношения к таким ситуациям, и правило «чужое брать нельзя» для вас принципиально.

5. Ребенок дразнит других детей и корчит рожи

Все дети хоть иногда, но делают нечто подобное. «Плохой привычкой» мы будем называть только такое поведение, когда ребенок делает это безостановочно, и сам себя контролировать не в состоянии. Постоянно гримасничают, кривляются, дразнятся чаще всего гиперактивные дети.

Что делать?

Коррекция в данной ситуации должна быть направлена на выработку у ребенка самоконтроля, который появится, если для него возникнет мотивация. Таким образом, ваша задача - создать некие условия, чтобы ребенок сам хотел себя контролировать, чтобы ему это стало выгодно. Можно использовать систему поощрений: за каждый час без гримасничанья ребенок получает отметку (галочку на плакате поведения) или жетон о хорошем поведении. Как только набралось 10 жетонов (или отметок), ребенок может выбрать что-то и мешка поощрений (мешок смаленькими сюрпризами, которые можно вытащить, заработав определенное количество жетонов за хорошее поведение).