**Вредные привычки.**

***Откуда они берутся и как помочь ребенку от них избавиться.***

**ПРИЧИНА 1. ОН ЕЩЕ МАЛЕНЬКИЙ**.

Ребенок грызет ногти, ковыряет в носу, трет глаза, сосет палец или волосы – все эти привычки обычно свойственны детям дошкольного возраста.

**Что делать**: *Во-первых, не преувеличивать их опасность: чаще всего с возрастом это пройдет.*

*Во-вторых, отвлекать ребенка от «любимого занятия». Потянул палец в рот – предложите что-то более интересное: собрать конструктор, заняться лепкой, поиграть и т.п.*

**ПРИЧИНА 2. ПОСТОЯННАЯ ТРЕВОГА.**

Однажды ребенок был расстроен или возбужден, но определенные движения ( грызть карандаш, крутить локон, тереть коленки и т.д.) помогли ему успокоиться. В похожих ситуациях он стал повторять эти действия, и движение закрепилось как привычка.

**Что делать***: Искать причину напряженности, тревоги у сына или дочери. Возможно, семейные обстоятельства неблагоприятны или у ребенка появились проблемы со сверстниками. А может быть, вы слишком много работаете, и ребенок ощущает себя ненужным.*

*Установив причину беспокойства( возможно, с помощью психолога), постарайтесь исправить ситуацию. Тогда и вредные привычки уйдут безвозвратно.*

**ПРИЧИНА 3. «Весь в папу».**

Виновата наследственность. Просто кто-то из близких ребенка имеет точно такую же привычку. Иногда ребенок может собрать целый «букет»: от папы – грызть ногти, от мамы – крутить локон волос, от бабушки – протирать губы и т.д.

**Что делать**: *Дети – очень гибкие создания, чем раньше вы начнете следить за собой, воздерживаясь от «заразных» привычек, тем больше вероятность того, что они не успеют укорениться у ребенка.*

**ПРИЧИНА 4. Неврологические расстройства.**

У детей, склонных к вредным привычкам, часто можно выявить особенности в нервно-психологическом развитии.

**Что делать***: Обратиться за консультацией к неврологу. Расскажите врачу о привычках вашего чада, которые Вас особенно беспокоят. Доктор проанализирует ситуацию и подберет препараты, которые помогут более стабильной работе эмоциональной системы ребенка. Он может направить маленького пациента на консультацию к физиотерапевту, который назначит комплекс процедур.*