**Вредные привычки детей. **

Почему возникает вредная привычка?!

***Получает радость от процесса***. Распространенная вредная привычка среди дошкольников – сосание пальца. Радость от сосания ребенок получает с самого рождения, когда мать прикладывает его к груди, дает соску-бутылку или пустышку. Оно ассоциируется у ребенка с комфортом и безопасностью. Если в раннем возрасте он не удовлетворил свою потребность в сосании, она «выплывет» как привычка и при любом дискомфорте, чувстве тревоги, даже в школе ребенок тянет палец в рот, грызет ручку или карандаш.

 ***Борется со стрессом***. Вредная привычка – это сигнал родителям, что ребенок нервничает, находится в состоянии тревоги, чего-то боится или переживает. Чтобы понять, почему дошкольник так себя ведет, нужно выяснить, какие впечатления он ежедневно получает.

 ***Берет пример с родителей***. Если дошкольник каждый день видит, как его любимая мама грызет ногти, то он начнет подражать ей, чтобы быть таким, как она. И после ребенок очень удивляется, когда его ругают за то, что «делает мама».

***Пытается себя развлечь***. Когда ребенку скучно, он бессознательно ищет, чем заняться. Часто дошкольник находит себе интересное занятие во вредной привычке.

*Что делать, если вредная привычка у ребенка с нарушением ЦНС*?

Вредные привычки могут появиться у ребенка из-за нарушений в работе центральной нервной системы (ЦНС). Их определяют в роддоме или на первом году жизни ребенка во время осмотров у невропатолога. Чтобы отучить такого ребенка от вредных привычек, нужно обратиться за помощью к психиатру. Дома родителям нужно спокойно общаться с ребенком, не повышать на него голос, не делать рядом с ним резких движений. Обстановку в квартире сделать расслабляющей, избегать мрачных и чересчур ярких красок. Наклеить обои светлых пастельных тонов. Мебель поставить удобную, комфортную.

*Как бороться с вредной привычкой?!*

**Восстановить спокойствие в семье**. Чтобы отучить дошкольника сосать палец или грызть ногти, нужно восстановить спокойствие в семье. Ребенок, который регулярно наблюдает за ссорой родителей или терпит нападки взрослых, расстраивается, нервничает и успокаивает себя вредной привычкой. Если в семье не бывает ссор, родителям нужно узнать у воспитателя, какие отношения у ребенка с детьми в группе.

 **Ограничить просмотр телевизора**. Телевизор перегружает нервную систему ребенка. На неокрепшую детскую психику негативно влияют не только взрослые фильмы и новости, но и детские передачи и мультфильмы. Необходимо ограничить просмотр телевизора и позволять смотреть не более 30 минут в день.

 **Уделять внимание ребенку**. Недостаток внимания беспокоит дошкольника. Родителям нужно ежедневно обнимать и целовать своего ребенка, гладить по спине, рукам, голове. Важно говорить ему о своей любви. Разговаривайте с ребенком, играйте вместе с ним в его игры. Внимание не избалует дошкольника, а успокоит и поможет избавить от вредной привычки.

**Не перегружать занятиями.** Когда ребенок перегружен умственными занятиями (языки, музыка, спорт), у него возникает сильное нервное напряжение.

**Избавить от раздражающих моментов**. Родителям нужно избавить его от раздражающих моментов. Например, если они видят, что ребенок грызет ногти или дергает себя за ухо, нужно спокойно, без одергиваний и резких движений отвести его пальчик ото рта, лица, забрать тряпочку, которую он сосет. Если ребенок проявляет настойчивость, необходимо переключить его внимание: отвлечь лаской, щекотанием, игрой, вопросом и снова отвести руку.

 **Правильно реагировать на вредную привычку**. В дошкольном возрасте ребенок изучает, как реагируют взрослые на его действия, и определяет, хорошо он поступает или нет. Если родители будут отвлекать конфетами и подарками, то вредная привычка только закрепится. Ребенок поймет, что для того чтобы взрослые сделали мне приятно, надо сделать им неприятно, например, начать грызть ногти.

 **Подавать хороший пример**. Дети во всем копируют родителей и других людей, которые с ними часто общаются. Ошибочно думать, что дома «все свои» и можно не следить за своим поведением. Ребенок обязательно вынесет дурные манеры «за порог», на всеобщее обозрение. Если дошкольник ведет себя неприлично за столом, родителям нужно тихо, неслышно для окружающих и очень мягко сказать: «Чавкать (разговаривать с набитым ртом, брать руками котлету, ковырять в носу) некультурно, некрасиво, и это может быть неприятно людям, которые находятся рядом с тобой». Но говорить «Ты ведешь себя как свинья» нельзя. Не ругайте и не стыдите перед окружающими ребенка, если он, например, измазался мороженым. Так они только понизят его самооценку и выставят себя перед ним в неприглядном виде.

Чутким отношением к ребенку, совместными занятиями и играми можно добиться постепенного отвыкания ребенка от вредной привычки. Важно также находиться в постоянном контакте с воспитателями, педагогами, чтобы быть в курсе того, как дошкольник ведет себя в группе. Читать сказки о вредных привычках. Через истории сказочных героев дети воспринимают моральные наставления лучше.



*Приложение*

**Сказки о вредных привычках**

**Сказка про Слоненка (Е. Ульева)**

**Цель: отучить ребенка ковыряться в носу.**

Жил да был на свете маленький Слоненок. И был у него друг – веселый Кролик. Однажды утром Слоненок пришел к своему другу Кролику и, как всегда, вежливо поздоровался: – Здравствуй, Кролик! – Что такое, Слоненок? – удивился друг. – Что с твоим носом? – Не знаю, Кролик, но у меня такое ощущение, что там кто-то поселился! – Поселился? А может, это паук? Или жук заполз? Ну-ка покажи свой нос! Кролик схватил длинный слоновий хобот и внимательно в него посмотрел. Прямо как в подзорную трубу. – Все ясно, – строго сказал он, – у тебя там… – Что, ну что? Говори скорее!!! – заволновался Слоненок. – Нос нужно мыть и чистить каждый день. Понятно? Он у тебя очень грязный. И никто туда не залез. Ты сам его испачкал. – Тогда я сейчас пойду и помою свой нос. Через пятнадцать минут Слоненок вернулся с чистым носом. Теперь он говорил нормально, и Кролик со Слоненком могли играть и распевать свои любимые песенки.

**Сказка про маленький пальчик** **(Е. Ульева)**

Цель: отучить ребенка сосать палец.

У маленького мальчика на руке было ровно пять пальчиков – пальчик Петя, пальчик Сеня, пальчик Миша, пальчик Сёма и пальчик Малышка. – Я сегодня нажимал на кнопочку звонка! – похвастался пальчик Миша. – А я пробовал варенье! – сказал Петя. – А я играл на пианино! Вот так – ля-ля-ля! – пропел Малышка. – А на меня надевали колечко! – похвалился Сёма. – А меня, – заплакал Сеня, – чуть не съели! – Какой ужас! Кошмар! – заволновались пальчики. – Как это случилось? – А вот так. Сидел я, сидел, и вдруг появился огромный рот. Как откроется – и ам меня. А там, во рту, темно и страшно. И зубы стучат. Ну все, думаю, сейчас проглотят. – Кто же это такой страшный? Волк? Людоед? – Не знаю, но пасть очень огромная. Чуть не съел меня. Не успел пальчик Сеня это сказать, как пасть снова появилась, открылся рот, и Сеня вот-вот должен был оказаться в страшной пещере. – Нет, нет, нет!!! – закричали все пальчики вместе и стали толкаться, царапаться, спасая Сеню. Пасть закрылась и больше уже не нападала на пальчики. Они жили дружно и весело.

**Как Дима перестал грызть ногти (И. Маниченко)**

Цель: отучить ребенка грызть ногти.

Жил-был мальчик Дима. Были у него и мама с папой, и бабушкой с дедушкой, и много друзей. Но еще была у него плохая привычка – грызть ногти. Никто не мог его от этого отучить. И вот однажды Дима сидел за столом и рисовал одной рукой, а на другой, как обычно, грыз ногти. Вдруг как заболит у Димы живот! Стала мама его лечить: и таблетки горькие дает, и травами отпаивает – ничего не помогает. Пошли они тогда к доктору. Доктор осмотрел Диму и только руками развел: «Ничем не могу вам помочь. Вроде все в порядке у мальчика. Не могу понять, в чем причина болезни». Пришли они домой. А живот у Димы болит все сильней и сильней. Что делать – не знают! Вдруг раздался звонок. Мама открыла дверь и увидела на пороге старушку-соседку. – Здесь мальчик Дима живет, у которого живот болит? Я пришла ему помочь, – сказала бабушка. Мама провела ее к Диме. Старушка взяла Диму за руку, посмотрела на обгрызенные ногти, погладила по животу и сказала: – Вот тебе, Дима, волшебные варежки, береги их! И с этими словами старушка ушла. Дима даже спросить не успел, в чем же волшебство варежек. А живот чудесным образом вдруг совсем перестал болеть. У Димы поднялось настроение: хотелось бегать, прыгать и кричать от радости. И он, радостный, побежал к маме на кухню. Сел за стол и только начал по привычке грызть ногти, как откуда ни возьмись появились старушкины варежки и наделись Диме на руки. Он никак не мог их снять, пока мысль о том, чтобы погрызть ногти, не исчезла. После обеда Дима пошел во двор к ребятам. По дороге опять решил погрызть ногти, но тут снова появились варежки и наделись на руки. Это повторялось весь день. И на второй день, и на третий… И так Диме надоели эти варежки, ведь летом в них жарко, играть совсем неудобно, да и ребята уже начали посмеиваться, что он и думать забыл о том, чтобы грызть ногти. И варежки ему больше не понадобились. Надевал он их только зимой, сам, когда шел играть с ребятами в снежки. И живот у него больше ни разу не болел. Почему? Как ты думаешь?

**Сказка про невоспитанного Поросенка (Е. Ульева)**

Цель:отучить ребенка совать пальцы в нос и в рот.

 Жил-был на свете Поросенок. И был он очень невоспитанный. Грязный. И еще не умел себя вести. Совсем не знал, куда девать свои руки. То в карман засунет, то в рот, то в нос. Руки грязные, а после них все остальное грязным становится. Ну что за Поросенок! Надоело зверятам смотреть на такого грязного Поросенка, и они перестали его к себе в гости приглашать. Сидел Поросенок совсем один у себя дома. И скучал. А потом надоело ему скучать, пошел он к Еноту и говорит: – Научи меня, как быть чистым. – Хорошо. Во-первых, нужно всегда мыть руки. И не совать их ни в нос, ни в рот. – Я понял! Если я буду совать их в рот, то могу откусить, а если в нос – то сломать! – Руки должны быть делом заняты! Вот ты что сегодня делал? – Ничего. Только в луже лежал. – Иди вымойся как следует и сделай что-нибудь полезное. А потом увидишь, что будет. Пошел Поросенок, вымылся с ног до головы. А потом отправился домой и всем подарки смастерил: Утке – сачок, Зайчонку – кораблик, а Белке – самолетик. Увидели это зверята и стали Поросенка в свои игры звать да нахваливать: – Вот какой у нас Поросенок –