***Как часто можно слышать от матерей: "Мой ребенок сосет палец, и я ничего не могу с этим поделать. Может, пройдет?" Или: "Он постоянно грызет ногти. Я уж и по рукам била, и ругала, и говорила, что это некрасиво, но он ничего не понимает". И не поймет. Ведь вредные привычки возникают непроизвольно, независимо от того, хочет этого ребенок или нет. Как правило, детские вредные привычки — это только вершина айсберга, только следствие. Причина их возникновения — в родителях, в их отношении к ребенку***

**Тревожные симптомы**, **которые должны насторожить родителей:**

- сосание пальца, языка, губы, одежды, постельного белья,

- верчение и выдергивание волос,

- качание головой из стороны в сторону или биение ею о подушку перед засыпанием и во сне,

- грызение ногтей,

- онанизм

 Становление вредных привычек происходит в самом раннем детстве и порождается дефицитом материнского внимания и ласки. Ребенок, предоставленный самому себе, ощущая недостаток впечатлений, ухода, ласки, а в связи с этим испытывающий скуку или страх, ищет компенсацию, успокоение, отвлечение в доступных ему действиях.. Постепенно такое действие закрепляется. Происходит серьезная перестройка ориентации.

**Помощь ребенку**

****

Прежде всего, надо помнить, что главным средством борьбы с вредной привычкой является ваша **родительская любовь и забота.** Ни в коем случае не настаивайте на отказе от нее: прямолинейная атака только раздражает, приводит к разладу с ребенком и к его невротизации. Бороться с вредными привычками следует вместе с ребенком, а не против ребенка.

Безрезультатна будет попытка отучить сосать палец, смазав его горчицей. Эта неоправданная жестокость приведет лишь к тому, что ребенок будет запуган, потрясен, и психологические последствия окажутся тяжелее "излеченной" вредной привычки. Не следует также наказывать за привычку, это только усугубит ситуацию, ребенок начнет прибегать к привычке, чтобы утешить себя после наказания, и еще больше замкнется в себе, испытывая чувство вины и неуверенности. ***Вредную привычку следует устранять терпеливо, затрачивая на ее преодоление столько же времени, сколько она закреплялась***. Она начиналась с отсутствия внимания к ребенку, а теперь для ее устранения родительское внимание особенно необходимо. Следует как можно больше быть с ним, увлекать его интересными играми, ориентировать его на игру с детьми. Пусть он будет обязательно чем-то всегда занят, тогда у него не останется времени на вредную привычку.

Если ребенок **грызет ногти**, следует их коротко обрезать. Можно разрешить грызть конец ручки. Ребенка же надо побудить сознательно бороться с этой привычкой, при этом ободряя: "Ты с этим обязательно справишься, не огорчайся". Очень важно быть с ребенком и помогать ему в затруднительных ситуациях, ведь именно тогда у него возникает потребность в привычке. Ногти грызут дети, которые мучительно не уверенны в себе, и борьба с неуверенностью — основное условие избавления от этой привычки. Не рекомендуется перегружать интеллектуально таких детей, усиленно готовить их к школе.

При **сосании пальца** и различных предметов рекомендации те же, но так как к подобному чаще прибегают перед сном, то, как и при качании перед засыпанием, рекомендуются ритмичные игры, прыжки со скакалкой, танцы. Полезно, прикрепив к потолку или косяку двери качели, покачать ребенка несколько раз в день по 10—15 минут. Можно купить для него лошадку-качалку, которая поможет ребенку в организации биоритмов его мозга.

В борьбе с **онанизмом** следует очень бережно отнестись к ребенку, так как психологическая травма, полученная от грубого подхода к проблеме родителей, может оставить негативный отпечаток в его дальнейшей сексуальной жизни. Родителям нужно избегать наличия рубчиков на бельевых швах, ограничивать время пребывания ребенка на горшке. Следует отметить, что ребенок не должен долго "валяться" в постели по вечерам, чтобы не стимулировать развитие привычки. Вредные привычки часты у детей, имеющих сниженный фон настроения, склонных к депрессии, и поэтому **все, что вызывает хорошее настроение, способствует и устранению привычек.**



**Ставропольский край**

**Курский район**

**Ст. Курская**

**Ул. Мира, 30**

**Тел. 8(87964)6- 50-97**

**Факс 8(87964)6-50-96**

**Официальный сайт: nadegda-reabil.ucoz.ru**

**Педагог-психолог отделения социальной реабилитации**

**Быстрова О.А.**

**ГКУСО «Курский СРЦН «Надежда»**

**Вредные привычки, которые должны насторожить родителей**



**ст. Курская – 2015 год**