

# **«Как избавить ребенка от вредной привычки?»**

*– частый вопрос, с которым обращаются к психологу родители и воспитатели. Многие мамы и папы не догадываются, что сами становятся причиной появления вредной привычки.*

## **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.

## 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, например: «Митенька, я так тебя люблю, я так рада, что ты мой ребенок!» Рекомендуйте родителям больше разговаривать с ребенком, играть вместе с ним в его игры. Внимание не избалует дошкольника, а успокоит и поможет избавиться от вредной привычки.

### Не перегружать занятиями.

Когда ребенок перегружен умственными занятиями (языки, музыка, математика), у него возникает сильное нервное напряжение.

### Избавить от раздражающих моментов.

Если ребенок сосет палец или кусает губы, совет бабушек мазать пальчик перцем или горчицей не поможет. 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 ругать и не стыдить перед окружающими ребенка, если он, например, измазался мороженым. Так они только понизят его самооценку и выставят себя перед ним в неприглядном виде. В случае с мороженым нужно просто помочь ребенку избавиться от пятен со словами: «Это некрасиво, правда? Ничего, в следующий раз ты обязательно возьмешь платочек, ты ведь очень аккуратный». У ребенка повысится самооценка и появится чувство ответственности.

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. Предложите родителям готовые сказки, по аналогии они смогут придумывать сказки про те привычки, от которых они хотят избавиться ребенка.

### Сказки о вредных привычках

#### Сказка про Слоноенка (Е. Ульева)

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

Жил да был на свете маленький Слоноенок. И был у него друг – веселый Кролик. Однажды утром Слоноенок пришел к своему другу Кролику и, как всегда, вежливо поздоровался:

- Дравствуй, Кродик!
- Что такое, Слоноенок? – удивился друг. – Что с твоим носом?
- Де здаю, 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 Слоноенок.
- 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 Слоноенок вернулся с чистым носом. Теперь он говорил нормально, и Кролик со Слоноенком 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 сильнее и сильнее. 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 зверьям 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 – добрый и аккуратный!