

Родителям про вредные привычки детей

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА?

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. Очень часто ребенок начинает грызть ногти, подражая кому-то из взрослых. В этом случае бессмысленно убеждать малыша в том, что грызть ногти — вредно. Ведь каждый день маленький ребенок наблюдает, как то же самое делают его папа или мама. Начинать нужно с себя!

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?

- *Правильно реагировать на вредную привычку.*

Не ругать и не стыдить ребенка. Важно понимать, что дети делают это неосознанно и не специально.

- *Ненавязчиво отвлекать ребенка.* У маленьких детей достаточно неустойчивое внимание, их можно легко отвлечь. Например, если вы видите, что ребенок грызет ногти нужно спокойно, без одергиваний и резких движений отвести его пальчик ото рта. Если ребенок проявляет настойчивость, необходимо переключить его внимание: отвлечь лаской, щекотанием, игрой, вопросом и снова отвести руку. Так же вместо пальцев можно предложить ребенку грызунок. Получается, что грызть можно, но строго выделенный предмет. При попытке засунуть палец в рот можно аккуратно вложить в ладошку морковку, сушку или ломтик яблока. Главное никаких запретов и акцента на происходящее.

- *Увлечь ребенка интересным делом.* Например, рисованием, лепкой, мозаикой. Желательно, чтобы в этом увлечении были задействованы руки, пальцы. Идеально, если заниматься творчеством ребенок будет совместно со взрослыми.

- *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.* Больше разговаривайте с ребенком, играйте 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 у него возникает сильное нервное напряжение.
- *Читать сказки о вредных привычках.* Через истории сказочных героев дети воспринимают моральные наставления лучше.

Сказка для детей:

Почему нельзя грызть ногти? Лисенок и микробы

В одной глубокой норе, около больших и очень высоких деревьев жил маленький лисенок. Конечно, на самом деле норка была не такая уж и глубокая, а деревья не такие уж и большие, просто лисенок был еще очень маленький.

Каждый день лисенок просыпался рано утром, завтракал, чистил зубки, надевал рубашечку, застегивал на ней все пуговицы и бежал играть к друзьям.

Больше всего на свете лисенок любил играть в песочнице!

А еще иногда лисенок грыз ноготочки. Конечно, это было очень не красиво, но лисенок думал, что ноготочки нужны для того, чтобы точить об них зубки.

И вот однажды играя, лисенок так увлекся, что не заметил как стгрыз свои ноготочки до самого конца, от чего его лапки стали очень мягкими.

Ну и ладно, решил лисенок, вырастут новые!

Он взял свое ведерко с лопаткой и тут увидел на своих мягких лапках грозных жучков. Они были очень маленькие, каждый сидел на своей лошадке, а в руках у них были острые сабельки.

Лисенок попытался стряхнуть их со своих лапок, но жучки держались очень крепко.

Лисенок испугался и скорее побежал к маме.

– Мама, мама, посмотри, кто это сидит на моих лапках?

– Это микробы – ответила мама – пойдем, помоем лапки с мылом, и они уйдут. – А почему я не видел их раньше?

– Потому что раньше твои лапки защищали ноготочки – они как крепость, защищающая нас от микробов. Но если мы грызем ноготочки крепость рушится, а микробы попадают в наш животик. И там устраивают бегалки, прыгали и драки на мечях. От чего у нас может заболеть животик. Поэтому нас надо ухаживать за нашими ноготками, аккуратноенько их подстригать и никогда не грызть. А еще ноготки помогают нашим лапкам быть не такими мягкими, чтобы мы могли, например, застегивать пуговицы.

Лисенок все понял. Он хорошенечко помыл лапки с мылом и микробы ускакали. Теперь он ухаживает за своими ноготочками, просит маму их аккуратноенько подстригать и больше не грызет их. А еще каждый раз перед

едой, моет руки с мылом, чтобы помогать своим маленьким крепостям справиться с микробами.

Составила: педагог-психолог Бабюк Н.В.