**ВРЕДНЫЕ  ПРИВЫЧКИ**

***Вредные привычки — что это такое? Это когда ваша трехлетняя Машенька сосет палец или краешек одеяла. Когда ее друг Витюша грызет ногти, машинально подолгу теребит ушко, а их общая знакомая Катюшка из соседнего двора кусает волосы. Иногда это происходит в момент волнения, иногда во время телевизионного просмотра или в постельке перед отходом ко сну.***

       Оказывается, все эти маленькие неприятности — превосходная «замена счастию». А все потому, что, по мнению психологов, подобные «странности» восполняют неопытному человечку недостаток положительных эмоций. За неимением лучшего радость жизни он начинает черпать, так сказать, из подручного материала. А как же быть родителям? Ведь чаще всего их привычное ору-
жие в виде уговоров, пугалок и страшилок про микробы не срабатывает. Чадо клятвенно обещает не грызть ногти, не трогать волосы, но все повторяется вновь и вновь. Причем малыш искренне признается, что не знает, как это с ним случилось: «Понимаешь, мама, пальчик сам запрыгнул мне в рот, а я и не заметил!»

**«Не соси пальчик!»**

***Почему малыш это делает?***Самая главная среди привычек «вредина» — сосание пальца. С ней сталкиваются чуть не в каждой семье. Но, строго говоря, назвать ее привычкой трудно. Скорее, это первый в жизни ребенка навык, первый рефлекс, который дала ему сама природа и который, как ни странно, должен быть удовлетворен. Все дело в способе. Радость от сосания детки получают с самого рождения, когда их прикладывают к маминой груди, дают соску-бутылку или даже пустышку. Поскольку эта процедура ассоциируется у крохи с комфортом и безопасностью, малыш посредством сосания и голод утоляет, и успокаивается. Если в раннем возрасте маленький свою потребность в сосании не удовлетворил, впоследствии она непременно «выплывет» как привычка. И, взрослея, такой ребенок при любом дискомфорте, при малейшем чувстве тревоги даже в школе тянет палец в рот, грызет ручку или карандаш. А когда он станет совсем взрослым, знаете, во что превратится эта привычка? В сигарету! Существует мнение, что тяга к табаку возникает, в том числе, и от нереализованности сосательного рефлекса и привычке «засасывать» нервозность и настороженность. Частые «перекуры» во время стрессовых ситуаций очень наглядно подтверждают верность данного предположения.
***Что делать? (Рецепт для родителей)***Уважаемые родители! До тех пор, пока карапуз не вырос, позволяйте ему сосать мамину грудь или соску-пустышку без строгих ограничений. Однако и здесь необходимо быть разумными. Это вовсе не означает, что дошкольных лет малыш не должен расставаться с соской.

***Любая вредная привычка — это не недостаток воспитания, это сигнал, на который родители должны адекватно отреагировать. Иными словами, как при решении любой проблемы, нужно сначала понять ее причину, а после выбрать оптимальное решение.***

Ребенок — это человек, только маленький, и, пока он не пошел в школу, его мир тоже достаточно мал. Семья, друзья, группа в детском саду — вот, пожалуй, и все окружение. События внутри этого мира и становятся поводом для радостей или беспокойств дошкольника. Значит, чтобы понять, почему карапуз нервничает, надо выяснить, какие впечатления он может получать из своей малышковой вселенной. Начните с себя, с семьи. Именно «проблема отцов и детей», а также лицезрение домашних неурядиц чаще всего расстраивает кроху. Поэтому, чтобы отучить ребенка сосать палец и обкусывать ногти, для начала восстановите спокойствие в семье. Что, неожиданное решение? Однако — единственно правильное. Если у родных и близких все в порядке, займитесь детсадовским направлением. Спросите воспитателя, нет ли у вашего сокровища проблем с детишками или с самой воспитательницей. Кстати, отношения ребенка с приходящей няней или бабушкой тоже могут вылиться в нервотрепку. И «голубой экран» вовсе не успокаивает нервную систему малыша. Не важно, что там показывают: новости или мультфильм, детскую передачу или взрослый фильм — все это одинаково тормошит неокрепшую детскую психику. Напомним, что просмотр телевизора должен отнимать у ребенка не более 15 минут в день. Беспокоить маленького может также невнимание к нему родителей или слишком сильная опека. Недостаток ласки компенсировать довольно легко. Постарайтесь почаще обнимать свое сокровище, целуйте его, гладьте: по спинке, плечи-
кам, ручкам, по голове. Многим папам и мамам трудно порой даже сказать крохе: «Мишенька (Машенька), я так тебя люблю, я так рад(а), что ты мой ребенок!»

***Взрослые, не бойтесь избаловать ребенка ласковыми словами и не стесняйтесь: это довольно просто, только постарайтесь. Попробуйте сделать это один, два, три раза специально. Поверьте, очень скоро ласка и нежность станут для вас абсолютно естественным выражением ваших чувств.***

Почаще разговаривайте с ребенком, играйте в его игры. В то же время слишком опекать карапуза тоже не стоит. Как и перегружать его день умственными занятиями (языки, музыка, математика, спортивные секции и т. д.), до которых малыш просто не дорос. Они вызывают слишком сильное нервное напряжение, ослабить которое ребенок может лишь вышеупомянутым «нетрадиционным» способом. Старайтесь больше, а главное, глубже общаться с малышом. Напитайте ваши отношения эмоциями. И не придавайте этой привычке большого значения, чтобы ребенок не чувствовал себя виноватым (это только усугубит проблему).

**«Не грызи ногти!»**

***Почему малыш это делает?***По-видимому, механизм этой привычки примерно такой же, как и в случае с сосанием пальца. Существует
даже психологическая теория о том, что, грызя ногти, человек как бы пытается причинить вред самому себе.
В любом случае причина этой вредной привычки, скорее всего, та же самая: детская нервная система находит себе «успокоительное» лекарство. «Когда я грызу ногти, мне не так страшно»,— говорит малыш. А почему, он и сам не понимает. Хорошо, когда рядом терпеливые, грамотные и понимающие родители.
***Что делать? (Рецепт для родителей)***Если с причиной покончено, можете смело заняться следствием, то есть самой привычкой. Только не надо
по совету бабушек мазать пальчик карапуза перцем или горчицей, а уж тем более бить ребенка по рукам. Этим вы, пожалуй, отучите кроху сосать палец или грызть ногти. Но ведь этот симптом исчезнет, а сама проблема останется и непременно выльется в какую-то другую «вредину». Именно поэтому так важно начать с избавления ребенка от раздражающих моментов. Увидев, что кроха грызет ногти — в общем, делает то, от чего вы хотели бы его отучить, молча, спокойно, без рывков, одергиваний и резких движений отведите его пальчик ото рта, лица. Если малыш опять повторяет жест, повторите и вы свой, все с тем же невозмутимым спокойствием. Ребенок проявляет настойчивость — переключите его внимание на другое действие: отвлеките его лаской, щекотанием, игрой, даже банальным «Во-о-он какая птичка полетела!» и опять отведите ручку.

***Только не задабривайте чадо подарками, конфетами, потаканием его желаниям. И не реагируйте на детскую привычку агрессивно, с криками и рукоприкладством. Так «вредина» у него только закрепится. Более того, подобные поступки дают маленькому человечку возможность манипулировать вами.***

В дошкольные годы карапуз изучает мир, и в том числе — реакцию взрослых на свои действия, определяя, хорошо он поступает или нет. Истерику и негативную реакцию, если ребенок делает это нарочно, не надо замечать. Не говорите ему: «А ну прекрати орать, немедленно встань и замолчи!» Прямо противоположный вариант вроде «Не плачь, деточка, на пряничек» тоже не подходит. Кроха ведь сразу фиксирует: чтобы мне сделалиприятно, надо сделать им неприятно, например начать грызть ногти. Позднее это может вылиться в полное непослушание, непонятную жестокость, опасное хулиганство, воровство и прочие ужасы.

**«Не говори “плохие” слова!»**

***Почему малыш это делает?***Услышав где-либо новое слово, не важно — хорошее или плохое, детям хочется его повторить, хотя бы для того, чтобы посмотреть на реакцию окружающих. Когда они только начинают говорить, слова для них — это просто сочетания звуков, то есть чаще всего они даже не понимают смысла произносимого. Обычно родители бывают удивлены и шокированы, услышав ругательства из уст своего «невинного младенца». А сообразительные дети, увидев нашу реакцию на использование слова, начинают повторять его снова и снова. Некоторые малыши с удовольствием дразнят мам и пап, чтобы лишний раз привлечь к себе «взрослое» внимание.
***Что делать? (Рецепт для родителей)***Ругать малышей за употребление нецензурных или просто грубых слов бесполезно — скорее всего, это про-
изведет обратный эффект, ребенку захочется повторить это слово еще раз, чтобы проверить вашу реакцию. Не стоит также говорить, что это слово можно употреблять только взрослым. Вполне вероятно, детям захочется показать, что они уже взрослые и не боятся быть «плохими». Бывает, что дети слышат ругательства от своих родителей, запоминают их и, подражая родителям, употребляют в своей речи. Если вдруг у вас сорвалось с языка нецензурное выражение — не смотрите на ребенка испуганными глазами. Если чадо увлечено игрой, то можно, скорее всего, не волноваться. Если же вы уверены, что ребенок наверняка слышал, что сорвалось у вас с языка, тогда вам придется провести разъяснительную работу. Расскажите, что есть слова-обидчики, есть слова-разбойники, они причиняют людям боль, и вам очень
не хочется, чтобы любимое дитя стало злым человеком. А сами постарайтесь следить за своей речью в присутствии ребенка. Если малыш явно ждет вашей реакции на свою «ненормативную лексику», лучше не делать вид, что вы внезапно оглохли. Расскажите ребенку, как вы относитесь к таким словам. Как вы любите своего малыша и как не хотите, чтобы нехорошие слова в нем жили.

***Универсальные средства от детских навязчивых привычек и мыслей о борьбе с ними:***1. Свежий воздух, совместные прогулки на природе.
2. Простое человеческое общение.
3. Движение — игра в снежки или лыжная прогулка, купание в море или бег с препятствиями.
4. Хорошая музыка, танцы и песни.
5. Творчество.
6. Интеллектуальное развитие. Стихи, проза, математика и все науки.
7. Мягкие игрушки, колыбельные и добрые сказки.
8. И еще раз общение. С любящими и любимыми людьми.

Все это к тому, что «привычка свыше нам дана, замена счастию она»... Замена счастья! Напрашивается вывод, что у счастливых детей нет навязчивых привычек...

**УДАЧИ  ВАМ ,  ЛЮБЯЩИЕ  РОДИТЕЛИ !!!**