

**Вредная привычка** – отрицательная склонность, ставшая потребностью и выражающаяся в действиях, в поведении, нередко превращающаяся в черту характера.

**Наиболее часто встречающиеся в детском возрасте вредные привычки:**

- ✓ ковыряние в носу;
- ✓ обкусывание ногтей;
- ✓ сосание верхней, нижней губы;
- ✓ подёргивание края уха;
- ✓ ритмичные покачивания из стороны в сторону.

Все «вредные» привычки, проявляющиеся как навязчивые действия, имеют под собой основу – это способ снятия внутреннего напряжения.

**Что же может повлиять на возникновение привычки?**

- ✓ стиль воспитания (дети, воспитывающиеся в строгости, чрезмерной требовательности, чаще испытывают тревогу);
- ✓ психологическая атмосфера в семье (в семьях, где скандалы явление обычное, дети чаще испытывают страхи);
- ✓ наличие вредных привычек у людей, окружающих ребёнка и принимающих активное участие в его воспитании;
- ✓ наличие у ребёнка какого – либо заболевания.

**Как помочь ребёнку избавиться от вредной привычки?**

- ✓ прежде всего, поймите причину происхождения вредной привычки;
- ✓ не акцентируйте на них внимание ребёнка, не указывайте ему на это, ни в коем случае не стыдите, и не ругайте его, а постарайтесь отвлечь, занять другим делом;
- ✓ создайте доброжелательную эмоциональную атмосферу в семье, уделяйте ребёнку больше внимания, он должен чувствовать, что вы любите и принимаете его таким, какой он есть;
- ✓ прививайте ребёнку полезные привычки.

**Пусть для вашего ребёнка станет потребностью следить за чистотой своей комнаты, своим внешним видом.**

**Несколько советов как выработать у ребёнка хорошие привычки.**

- ✓ Активно привлекайте ребёнка к выполнению домашних дел. Если весело выполнять работу и шутить во время её выполнения, это может привлечь внимание ребёнка и активизировать его усердие.
- ✓ Постоянно подчёркивайте важность работы, которую выполняет ребёнок.
- ✓ Благодарите ребёнка за качественно выполненное задание.
- ✓ Приучайте ребёнка следить за своим внешним видом, для этого повесьте зеркало на уровне глаз ребёнка, чтобы ему было удобно посмотреть в него.
- ✓ Держите возле раковины стул, на который ребёнок мог бы встать, чтобы самостоятельно умыться и помыть руки.
- ✓ Пусть ребёнок чистит зубы, моет лицо и руки вместе с вами, т.о. вы сможете на личном примере показывать ему, как это нужно делать.

## 10 заповедей родительства.

1. Не жди, что твой ребёнок будет таким, как ты. Или как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
2. Не думай, что ребёнок твой, он божий.
3. Не требуй от ребёнка платы за всё, что ты для него делаешь: ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому: это необратимый закон благодарности.
4. Не вымещай на ребёнке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб, ибо, что посеешь, то и взойдёт.
5. Не относись к его проблемам свысока: тяжесть жизни дана каждому по силам, и будь уверен, ему его тяжела не менее, чем тебе твоя. А, может, и больше. Потому что у него ещё нет привычки.
6. Не унижай!
7. Не мучь себя, если не можешь чего-то сделать для своего ребёнка, мучь – если можешь и не делаешь.
8. Помни! Для ребёнка сделано недостаточно, если не сделано всё.
9. Умей любить чужого ребёнка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы другие сделали твоему.
10. Люби своего ребёнка любым: неталантливым, неудачливым, взрослым; общайся с ним, радуйся, потому что ребёнок – это праздник, который пока с тобой.

Нет приятнее занятия,  
Чем в носу поковырять.  
Всем ужасно интересно,  
Что там спрятано внутри.  
А кому смотреть противно,  
Тот пускай и не глядит,  
Мы же в нос к нему не лезем,  
Пусть и он не пристаёт.  
(Григорий Остер)

**Материал подготовила:** Пасменко Т.Д.  
педагог-психолог высшей квалификационной  
категории МКДОУ № 62 «Улыбка».



# Вредные привычки наших детей



