

**7. Формируйте у ребенка правильные привычки.** Лучшим способом профилактики вредных привычек у детей является не периодические нотации и одергивания при совершении нежелательного действия, а похвала за правильный поступок. Действуя так, вы показываете, что поощряете желаемое поведение ребенка и хотели бы, чтобы он поступал так и в дальнейшем. Родителям стоит прививать ребенку правильные привычки, а не фиксировать его внимание на неблаговидных поступках и склонностях. Даже если ребенок с ног до головы измазался мороженным и чихнул отнюдь не в носовой платок, не стоит ругать его, стыдить перед окружающими взрослыми и детьми. Лучше помогите ему справиться с пятнами, приговаривая: «Это некрасиво, правда? Ну, ничего, в следующий раз ты обязательно возьмёшь платочек, ты ведь очень аккуратный». У ребенка сразу повысится самооценка.

**Удачи вам**

**и вашему ребенку!**

**Государственное бюджетное** **учреждение**

**«Центр социальной помощи семье и детям города Сарова»**

(ул. Куйбышева, д.8, т. 7-01-35)

**Стационарное отделение**

 **Памятка**

**для родителей**

 **«Как бороться с вредными привычками у детей»**



Составитель:

 Агапова Н.В., воспитатель

 стационарного отделения

*г.Саров*

*2017*

Маленькие дети часто копируют плохие привычки и поступки взрослых. Но еще чаще они обращаются к своим «вредным» занятиям, когда чем-то обеспокоены, напуганы, устали, им скучно или хочется спать. Наиболее распространенные вредные привычки в дошкольном возрасте – ковыряние в носу, накручивание волос, сосание пальцев, откусывание ногтей, «гастрономическая» тяга к одеялу, простыням, краям кофточки, покусывание губ и т.д помогают им успокоиться и почувствовать себя лучше. Со временем подобное поведение теряет свою выраженность и исчезает. Однако родителям бывает сложно наблюдать за неприятным или странным поведением малыша и, тем более, реагировать на него спокойно. Взрослые умеют бороться с дурными склонностями, дети – еще нет.

**Как бороться с вредными привычками у детей:**

**7 советов родителям**

(Автор: Екатерина Кушнир)

**1. Будьте терпеливы и последовательны.** Любую привычку трудно искоренить, если бороться с ней от случая к случаю. Поэтому регулярно обсуждайте «проблему» с ребенком, иначе результата не будет. Акцентируйте внимание чада на его действиях, но не слишком навязчиво, чтобы не вызывать у него раздражение и протест. Не стоит ругать и наказывать ребенка. Напротив, всячески его ободряйте, вселяя уверенность, что при желании он справится с любыми трудностями, в том числе, с вредными привычками.

**2. Докажите вред привычки.** Корректно разъясните ребенку, почему его привычка некрасивая и небезопасная. Например, если ваш ребенок грызет ногти, расскажите ему, что болезнетворные бактерии из-под ногтей могут попасть в организм через рот и стать источником заболевания. Постоянно напоминайте, что обгрызенные ногти выглядят некрасиво. Наберитесь терпения на тот случай, если эти доводы придется повторить не один раз.

**3. Контролируйте действия ребенка.** Старайтесь не создавать ситуаций, в которых вредные привычки проявляются наиболее ярко. Для этого проводите с ребенком больше времени, чтобы иметь возможность контролировать его действия. Например, чаще играйте с ним. Проследите, чтобы у ребенка был сформирован правильный режим дня, в котором достаточно времени отведено на игры и отдых. Помните, чем больше занят ребенок в течение дня, тем меньше времени остается у него на разные шалости.

**4. Займите ребенка интересным делом.** Постарайтесь увлечь ребенка каким-то делом, которое поможет ему отвлечься от вредной привычки. Найдите для своего чада интересные занятия и игры, соответствующие его возрасту. Поступив подобным образом, вы принесете ребенку двойную пользу. Он не только получит шанс избавиться от вредной привычки, но и приобретет полезные знания и навыки.

**5. Уделяйте ребенку достаточно внимания.** По мнению специалистов, дурные привычки у детей часто являются проявлением беспокойства или депрессии. Ребенок в силу возраста не осознает, что его тревожит, и попытки родителей выяснить причину тревоги ни к чему не приводят. Это может происходить, когда ему уделяют мало внимания, или он одинок. Дети очень чувствительны к происходящему и подсознательно чувствуют, как к ним относятся родители. Выясните, что доставляет беспокойство ребенку, внимательно выслушайте его жалобы и обиды. Постарайтесь устранить те причины, из-за которых он испытывает стрессы и нуждается в успокоении.

**6. Следите за своими привычками.** Любые привычки формируются у детей под влиянием воспитания в семье. Если один из родителей имеет негативные склонности и привычки, ребенок может сознательно копировать его поведение, которое является для него единственно правильным. Дети во многом берут с нас пример, а значит, стоит начать корректировать собственное поведение.