

## Консультация для родителей:

### Про «вредные привычки» у дошкольников.

#### Самые распространённые вредные привычки:

- Сосание пальца и языка, каких-либо предметов
- Кусание ногтей, карандаша и т.п.
- Навязчивое облизывание и кусание губ.

Всё вышперечисленное зачастую является компенсаторным механизмом. Что это за механизмы и как они возникают?

**Пример:** на ребёнка накричали ему требуется успокоить нервную систему он тянет в рот ногти и кусает их успокаивается. У него закрепляется механизм «грызть ногти = успокаиваться».

Причины возникновения таких привычек могут быть разными: начиная от слишком частого просмотра мультфильмов (нервная система не справляется) и заканчивая психотравмирующими ситуациями.

Такие привычки, как правило, не убрать за короткое время, особенно, когда они прочно закрепились. Для этого необходимо долго и стабильно соблюдать режим и придерживаться рекомендаций.

#### Так что же можно сделать?

Попробуйте отследить основные причины и обстоятельства, предшествующие действию. Ведите ежедневную таблицу, отслеживайте: предшественник действия, как долго длится, о чем ребёнок думал в этот момент (спросите ненавязчиво). Выделяйте часто повторяющиеся предшествующие события и старайтесь сводить их к минимуму, по возможности исключайте совсем.

Не ругайте и не упрекайте ребёнка каждый раз: пройдёт одна вредная привычка из-за страха быть наказанным, появится другая (на то это и компенсаторный механизм, уход от него должен происходить медленно и постепенно)

Старайтесь мягко переключать внимание на другое действие, не упоминая вредные привычки.

Поначалу можно использовать игрушки-антистресс в качестве заменителя.

Пусть ребёнок лучше мнёт/катает/щипает игрушку, чем себя. Соблюдайте режим дня и режим сна.

Чаще вместе рисуйте, лепите, собирайте пазлы, гуляйте, слушайте музыку и читайте книги. Это стабилизирует психику.

Давайте ребёнку больше свободы действий, возможность самостоятельно принимать даже незначительные решения, формируя уверенность в себе.

Выполняйте упражнения на снятие психоэмоционального напряжения. Обязательно проконсультируйтесь с неврологом.