**Как преодолеть вредные привычки у детей?**

Матвеева И.Б., корреспондент

Чтобы преодолеть вредные привычки, нужно начать с выявления причин их возникновения. К наиболее распространённым относят: недостаток внимания, повышенную тревожность, стрессовую ситуацию, пример окружающих, утомляемость, перевозбудимость, скуку и любознательность.

В случае недостатка внимания преодоление привычки возможно, только если сам ребёнок будет получать столько общения, заботы и ласки от родителей, сколько ему необходимо. Если потребность не удовлетворена, то одна вредная привычка будет сменяться другой.

Это же произойдёт и при повышенной тревожности, и под влиянием стрессовой ситуации. За беспокойством ребёнка часто стоит та же неудовлетворённая потребность во внимании в сочетании с повышенной требовательностью или полным игнорированием со стороны родителей. Соответственно, необходимо внимательнее относиться к ребёнку, прислушиваться к его нуждам и потребностям. Также иногда бывает достаточно просто исключить или свести к минимуму влияние стрессового фактора, чтобы вредная привычка начала сходить на нет.

В случае дурного примера спокойно объясняем, почему так не поступают в обществе, и обращаем внимание на сверстников, которые не имеют такой привычки.

Утомляемость и перевозбудимость преодолеваются с помощью регулярного режима, снижения нагрузки и увеличения времени отдыха, а также общения со значимыми взрослыми. Скука – с помощью интересного досуга, который первоначально организуют родители.

Если привычка вредная привычка у ребёнка уже стала устойчивой, важно запастись терпением и спокойствием для её преодоления, потому что на это может уйти несколько недель, а может и месяцев.

Источник: по материалам журнала «Дошкольное воспитание», №11-2019 г., стр.68-69.