**Памятка для родителей: «Как избавить ребенка от вредной привычки?»**

**Почему возникает вредная привычка?**

* Ребенок получает радость от процесса
* Борется со стрессом
* Берет пример с родителей
* Пытается себя развлечь

**Как бороться с вредной привычкой?**

* Восстановить спокойствие в семье
* Ограничить просмотр телевизора
* Уделять внимание ребенку (ежедневно обнимать и целовать своего ребенка, гладить по спине ,рукам, голове. Важно говорить ему о своей любви, больше разговаривать, играть вместе с ним в его игры)
* Не перегружать занятиями
* Избавить от раздражающих моментов. Например, если ребенок грызет ногти, нужно спокойно, без одергиваний и резких движений отвести его пальчик ото рта. Если ребенок проявляет настойчивость, необходимо переключить его внимание, отвлечь лаской, щекотанием, игрой, вопросом и снова отвести руку.
* Правильно реагировать на вредную привычку. В дошкольном возрасте ребенок изучает, как реагируют взрослые на его действия и определяет, хорошо он поступает или нет. Если родители будут отвлекать конфетами и подарками, то вредная привычка только закрепиться.
* Подавать хороший пример.
* Читать сказки о вредных привычках.

Например, «Сказка про Слоненка» (Е. Ульева) поможет отучить ребенка ковыряться в носу.

«Сказка про маленький пальчик» (Е. Ульева) поможет отучить ребенка сосать палец.

«Как Дима перестал грызть ногти» (И.Маниченко) поможет отучить грызть ногти. «Сказка про невоспитанного Поросенка» (Е.Ульева) поможет отучить ребенка совать пальцы в нос и в рот.