

Как помочь ребенку справиться с вредной привычкой дома

1

Не акцентируйте внимание на вредных привычках ребенка. Зачастую они проходят сами собой. Если обращать внимание, это только добавит стресса ребенку и спровоцирует его чаще прибегать к той самой вредной привычке. Особенно, если вы будете ругать или стыдить ребенка, привлекать внимание окружающих или сравнивать его с другими детьми

2

Учите ребенка разным способам, как можно успокаиваться. Это может быть дыхание, физкультура, трудотерапия, рисование, чтение сказки. Начните с того, что нравится ребенку, но попробуйте разные варианты. Не настаивайте на тех, которые вызывают у него сопротивление, это добавит стресс. Если у дошкольника будет много способов успокоиться, ему не нужно искать новые. Он будет использовать привычные экологичные методы, чтобы нормализовать свое состояние

3

Формулируйте правильно. Не нужно резко одергивать ребенка: «А ну, перестань грызть ногти!». Не формируйте негативные установки: «Ты никогда не справишься! Сколько не повторяй, все без толку!» Выберите мягкую тактику. Например, придумайте кодовое слово, по которому ребенок будет вспоминать о том, что снова вернулся к привычке. Не запугивайте его. Это лишь усугубит ситуацию

4

Создавайте благоприятную эмоциональную атмосферу дома. Это важно, потому что именно негативные переживания порождают желание успокоиться «вредным способом». Ребенок может испытывать стресс по многим причинам. Не обязательно они связаны с семьей или атмосферой дома. Но чтобы успокоиться, ему необходимо безопасное и комфортное пространство, поддержка родителей

5

Приводите примеры из личной жизни. Вспомните, какие вредные привычки были у вас в детстве. Расскажите ребенку, как вы с ними справились. Проговорите, что ему нечего стыдиться. Убедите дошкольника, что вредные привычки – это не навсегда, и у него обязательно получится преодолеть их. Ребенок ориентируется на взрослого: ему будет легче, если вы станете примером