**Плохие привычки**

***Что мы подразумеваем под плохими привычками?***

Чаще всего, когда малыш идет в детский сад родители уже отучили его от соски и бутылочки, но ребенок может сосать палец, грызть ногти царапаться.

 ***Как возникают плохие привычки?***

Исследования показывают, что дети из семей, где царит напряженная обстановка, чаще подвержены плохим привычкам. Обычно дети грызут ногти, когда нервничают или возбуждены. Сосут палец, когда ищут положительных эмоций, успокоения.

 ***Психологи рекомендуют:***

1. выяснить, из-за чего ребенок нервничает;
2. наблюдать, в каких случаях проявление плохих привычек усиливается;
3. провести профилактическую беседу-игру о плохих привычках;
4. уделить внимание гигиене: когда ребенок ухаживает за руками и ногтями, желание грызть ногти уменьшается;
5. отвлекайте ребенка каким-то жестом, условным знаком.

***Родителям рекомендуется:***

1. выучить несколько игровых зарядок и выполнить их с ребенком, так как физические упражнения снижают напряжение нервозность;
2. попытайтесь узнать, что возбуждает, нервирует, огорчает ребенка;
3. больше рисуйте, лепите, делайте аппликации, играйте с конструктором, чтобы руки ребенка были заняты.