

## Как помочь ребенку справиться с вредной привычкой дома

### **Не акцентируйте внимание на вредных привычках ребенка.**

Зачастую они проходят сами собой. А если акцентировать, то это только добавит стресса ребенку и спровоцирует его чаще прибегать к той самой вредной привычке.

### **Учите ребенка успокаиваться как можно большим**

**количеством способов.** Это может быть дыхание, физкультура, трудотерапия (работа по дому), рисование, чтение сказки. Чем больше у ребенка способов успокоиться, тем меньше ему нужно думать о том, как ему успокоиться. Он будет использовать привычные экологичные методы нормализации состояния на автомате.

**Формулируйте правильно.** Говорите не: «А ну, перестань грызть ногти!», а, например, придумайте кодовое слово, по которому ребенок будет вспоминать о том, что опять увлекся грызением ногтей. Не запугивайте ребенка. Это лишь усугубит вредную привычку.

### **Создавайте благоприятную эмоциональную атмосферу**

**дома.** Это важно, потому что именно негативные переживания порождают желание успокоиться «вредным способом».

**Приводите примеры из личной жизни.** Рассказывайте ребенку о том, как вы сами справлялись с вредными привычками.