Я, думаю, что в основе любой именно вредной привычки лежит недостаток родительского внимания. При этом потребность в ласке и тесном физическом контакте может быть у детей разной. Ребенок, растущий в гармоничной семье, получающий материнскую любовь и ласку, родительское понимание и поддержку, значительно в меньшей мере подвержен риску развития патологических привычек. Многие из привычек возникают у детей, которых с раннего детства воспитывали строго, жестко, чрезмерно требовательно. Часто причиной становится перенесенный ребенком стресс, смена обстановки, вынужденное отлучение от матери. Даже нереализованная потребность в грудном вскармливании позже дает о себе знать.

   Многие из «нехороших» привычек можно предотвратить, уделяя достаточное внимание воспитанию ребенка, прививая ему культуру общения с другими детьми и хорошие манеры поведения. Но существуют привычки (называемые патологическими), возникающие не зависимо от того, как воспитан ребенок:

* сосание пальца, губы, края одежды или постельного белья;
* верчение;
* покусывание или сосание щек;
* привычка теребить волосы или мочку уха;
* кусание или грызение ногтей (онихофагия);
* онанизм (мастурбация);
* болезненное стремление выдергивать или выщипывать волосы (трихотилломания);
* ритмическое раскачивание головой и туловищем (яктация) и много других.

   Прибегая к подобной привычке, ребенок пытается уменьшить возникающие у него отрицательные эмоции: неудовлетворенность, противоречивые чувства к близким людям, страх, неуверенность, тревогу, беспокойство, стыд. Мама непременно должна участвовать в снятии эмоционального напряжения у маленького ребенка. Но если в такой момент малыш остается предоставлен сам себе, он ищет отраду в окружающих его предметах и доступных этому возрасту действиях.

   В какой-то сложной для себя ситуации (испытывая страх, стресс, тревожность или беспокойство) ребенок может привязаться к определенной вещи, чтобы находить в ней защиту и утешение. Часто встречается, что детки сосут пеленки, повсюду ходят с одной любимой игрушкой и очень ревностно реагируют на попытку ее забрать. Вы должны вспомнить, когда именно это произошло и попытаться уяснить, какое событие стало причиной детского беспокойства. Постарайтесь стать настоящим другом ребенку, делить с ним все его переживания, и тогда потребность в замене этих отношений отпадет сама по себе.

**Рекомендации по предотвращению появления вредных привычек**

    Чтобы предотвратить возникновение патологических привычек, возьмите во внимание следующие рекомендации:

1. Постарайтесь как можно дольше сохранить грудное вскармливание.
2. Не отбирайте у младенца соску, если таким способом он компенсирует отсутствие маминой груди.
3. Не бойтесь укачивать малыша, если он по-другому не может уснуть.
4. Не оставляйте детей подолгу одних в постели, если им не спиться.
5. Старайтесь находиться с ребенком всякий раз, когда у него возникает в этом потребность.
6. Не перекладывайте своих обязанностей по уходу за малышом на других членов семьи.
7. Не стыдите ребенка за неудачу в каком-то деле. И не подгоняйте его ни в чем.
8. Старайтесь избегать непомерных нагрузок на ребенка: и физических, и особенно умственных.
9. Не позволяйте ребенку подолгу засиживаться на горшке/унитазе.
10. Не допускайте запоров – они нередко способствуют появлению онанизма; проверяйте ребенка на наличие гельминтов;  тщательно следите за гигиеной промежности и ножек во избежание зуда.
11. Не будьте с детьми слишком строгими и авторитарными.
12. Старайтесь избегать всяческих конфликтов в семье.
13. Занятие музыкой, танцами или спортом также дают хороший профилактический результат.