

Вредные детские привычки

Как избавить ребенка от вредной привычки? - один из самых задаваемых вопросов, с которым обращаются к психологу родители и воспитатели. Существует мнение, что методы "прекрати немедленно", "фу, как некрасиво" относятся к психологически неэкологичным. Стоит искать новые. Давайте это делать вместе.

*Нет приятнее занятия,
Чем в носу поковырять.
Всем ужасно интересно,
Что там спрятано внутри.
А кому смотреть противно,
Тот пускай и не глядит,
Мы же в нос к нему не лезем,
Пусть и он не пристаёт.
(Григорий Остер)*

Давайте вместе вспоминать, какими бывают вредные привычки в детском возрасте. А, возможно, вспомним и про свои. Ковыряние в носу, обкусывание ногтей, сосание пальца (в том числе и перед засыпанием), сосание верхней, нижней губы, откусывание (касание) губ, наматывание, накручивание волос на палец (иногда и с последующим их выдергиванием), подергивание края уха, бровей и ресниц. А также "гастрономическая" тяга к одеялу, простыням, карандашам и ручкам, привычка жевать волосы, края кофточек, и вообще всего, что "вкусно" - того же поля ягоды. Давайте только сразу обозначим, что у маленьких (грудных) деток сосание пальца - абсолютно нормальное явление, и ни в коем случае не нужно кидаться на борьбу с сосанием пальцев.

Детские привычки-вредины, кстати, нередко остаются "на память" на всю жизнь. Немало встречала подростков и взрослых людей, которые обгладывают пальцы рук так, что ногти перестают расти, буквально съедают внутреннюю часть нижней губы, постоянно теребят сережки в ушах, и делают много всего того, что не вписывается в рамки хороших манер. Так что сегодняшняя тема не только про детей.

Природа происхождения вредных привычек

Все "вредные привычки", проявляющиеся как навязчивые действия, имеют под собой одну основу - это способ снятия внутреннего нервного напряжения. Например, самая распространенная среди привычек "вредина" - сосание пальца. Радость от сосания детки получают с самого рождения, когда их прикладывают к маминой груди, дают соску-бутылку или даже пустышку. Поскольку эта процедура ассоциируется у крохи с комфортом и безопасностью, малыш посредством сосания и голод утоляет, и успокаивается. Дальше такой механизм успокоения используется в более старшем возрасте, а используется сподручный материал - палец и пр. У взрослых, например, есть для этого сигареты.

Наиболее распространенная причина появления вредной привычки- это повышенное нервное напряжение. Наиболее распространенная потому, что есть и еще одна причина - подражание. Если причина в подражании, то избавиться от такой привычки будет легче

Разберемся с причинами возникновения внутреннего нервного напряжения: неблагоприятное течение беременности и родов, недостаточный период кормления, раннее разлучение с матерью, нестабильная, конфликтная обстановка в семье, недостаток физического контакта, поддержки и ласки со стороны родителей. Снова во всем виноваты родители? Мол, недокормили, недоглядели, недоласкали и пр. Нет, любая неблагоприятная, небезопасная для внутреннего ощущения ребенка среда существования может способствовать возникновению внутреннего напряжения, которое он будет снимать "своим методом".

Как отучить. Многие пытаются бороться. Но вот бороться с вредными привычками дошкольников не стоит. Вы должны на все проявления ковыряния, сосания и кусания реагировать спокойно, не акцентировать на них внимание ребенка, не указывать ему на это, ни в коем случае не стыдить и не ругать его. Этим вы можете только усилить напряжение. Дурные привычки часто исчезают так же быстро, как и приобретаются. Обычно ребенок даже не замечает этого. Скоро его внимание переключается на что-то новое, и вызывающие тревогу родителей привычки уходят сами собой. Если же сконцентрировать внимание ребенка на них, постоянно одергивая его, то опасность их закрепления многократно возрастает, так как ребенок видит в них средство привлечь к себе внимание взрослых. Избавиться от таких привычек ему будет очень трудно. Это не недостаток воспитания, **это сигнал, на который родители должны адекватно отреагировать.** Иными словами, как при решении любой проблемы, нужно сначала понять ее причину, а после выбрать оптимальное решение.

Работаем с причиной. Общение с ребенком должно быть спокойным, старайтесь никогда не повышать голос и не делать рядом с ним резких движений. Вообще обстановка в доме должна быть очень спокойной, расслабляющей. Постарайтесь почаще обнимать малыша, целуйте его, гладьте: по спинке, плечикам, ручкам, по голове. Не скупитесь на ласку и своими действиями создавайте ему ощущение безопасности.

Например, для устранения распространенной привычки сосать палец перед сном может быть достаточно, чтобы родители сели рядом с ребенком на кровать; спокойно поговорили с ним перед сном, подержали некоторое время его ручки, чтобы он мог успокоиться и заснуть. Не засыпает без пальца сразу? Не настаивайте на том, чтобы он его вынимал. Эта привычка может уйти постепенно. Возьмите ребенка спать с собой - ночной совместный сон даст ребенку ту необходимую долю ощущения спокойствия и защищенности, которую он пытается восполнить. Если вы категорически против совместного сна, то роль "успокоителя" может сыграть мягкая игрушка, например плюшевый дракончик, которого ребенок постоянно берет с собой в постель на ночь. Придерживайтесь лучше того, что ежедневное спокойное и нежное общение с ребенком непосредственно перед сном сделает его более уравновешенным и менее возбудимым.

Почаще разговаривайте с ребенком, играйте в его игры. Не стоит перегружать его день умственными занятиями (языки, музыка, математика, спортивные секции, и т.д.), до которых малыш просто не дорос. Они вызывают слишком сильное нервное напряжение, ослабить которое ребенок может лишь вышеупомянутым "нетрадиционным" способом.

Очень часто родителей волнует **детский онанизм.** До семи лет он отмечается у каждого десятого ребенка. Иногда уже в шесть - восемь месяцев дитя плотно сжимает бедра, не реагируя на окружающее, взгляд его устремлен в одну точку, личико краснеет, на лбу выступают капли пота. Если родители пытаются отвлечь ребенка или мешают иными способами, он бурно протестует. После года онанизм принимает иные формы. Малыш ерзает на стуле, засиживается на горшке, сжимает или трет одеяло между ног.

Иногда уже до года ребенок раздражает половые органы рукой. Начинается отчаянная борьба родителей с ним. Иногда в эту борьбу вовлекается и воспитатель яслей, а потом и детского сада. Взрослые сурово осуждают эту привычку, рассматривая ее как свидетельство испорченности ребенка, чрезмерной его сексуальности. Однако дитя до трех лет по сути бесполо. Оно только для нас мальчик или девочка. Вдумайтесь - слово "дитя" - среднего рода. В этом есть свой смысл. Идентификация с мужским или женским полом произойдет после трех лет, в процессе формирования личности. Ребенок до трех лет и не ведает, что он раздражает именно половые органы. Это знаете вы. Для него нос, пупок, половой член - только части его тела.

Трехлетний понимает: родители недовольны им, осуждают действия, попадающие под определение "нельзя", но причины отрицательной их оценки ему не ведомы. Нельзя играть с огнем - это он усвоил в жестоком опыте, нельзя бить бабушку - он рожден человеком, и, при правильном воспитании, ему понятно: бабушке больно. Однако трехлетний не может понять, почему ковыряние в носу воспринимается относительно спокойно, а те же пальцы в области паха вызывают у родителей гнев. После трех-четырех лет ребенок начинает осознавать, что эти действия особо предосудительны в глазах взрослых, однако уже не в силах от них отказаться.

Привычка есть привычка. Ребенок начинает прятаться, скрывать мастурбацию. Не спит мать, караулит дочь, не спит дочь - караулит мать. Ребенок делает вид, что уснул, а сам ждет, когда уснут родители. Он стремится получить удовлетворение, переступив через запрет, и ни к чему хорошему запрет не приведет. Ощущение вины, испорченности, неполноценности расцветает на почве чрезмерного внимания родителей, в общем-то к безобидному акту. В результате ребенок стремится к уединению. Ощущение неполноценности, вины приводит к замкнутости.

Онанизм имеет **ряд своих специфических причин**: заболевания наружных половых органов, сопровождающиеся выделениями, зудом, острицы, раздражающие область промежности; рубчик трусиков, пижамки, штанишек; обыкновение закладывать одеяльце между ножками, ерзать на стуле; ласковые прикосновения к животику ниже пупка, к ягодичкам и т.п. Но каковы бы ни были причины онанизма, у детей это не столько сексуальность (прикосновение детей к своим половым органам, как интерес к ним, являются частью нормального психосексуального развития), сколько такая же обыкновенная вредная привычка, как и сосание пальца, не более.

Главное, чтобы своим "отучением" не создать у ребенка еще большее внутреннее напряжение. Если с причиной покончено, можете смело заняться следствием, то есть самой привычкой. Все очень просто - мягко отведите руку малыша, когда он выполняет навязчивое действие, или лучше **переключите его внимание на другое действие**: отвлеките его лаской, щекотанием, игрушкой, игрой, даже банальным "во-о-он какая птичка полетела!" и опять отведите ручку. **Главное - делайте это ненавязчиво и как бы незаметно для ребенка.**