



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ "ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ"
НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА "ОБРАЗОВАНИЕ"

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

«Центр развития ребёнка – Детский сад № 38» г. Костромы



Консультация для родителей

НУЖНО ЛИ БОРОТЬСЯ С НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ

Неприятные привычки у детей — такие, как привычка грызть ногти, засовывать палец в нос или наматывать пряди на руку — довольно распространены на разных этапах развития. Обычно такое поведение, связанное в первую очередь с общей тревожностью ребенка, сходит на нет по мере взросления. Но иногда оно закрепляется надолго и вызывает беспокойство у взрослых. Чтобы помочь ребенку избавиться от привычки, лучше использовать мягкие напоминания и похвалу за «правильное поведение».

Почему возникают вредные привычки

Привычка — это поведение, которое повторяется снова и снова почти что на неосознанном уровне. Среди дурных привычек, распространенных среди детей, — сосание пальца, обкусывание ногтей или ковыряние в них, наматывание и выдиранье волос, ковыряние в носу или во рту, сдирание коросты с ранок, жевание одежды, подушки или предметов вроде карандашей, скрипение зубами, проделывание дырок в одежде, чавканье и другие — список можно продолжать довольно долго. При этом дети не всегда отдают себе отчет в том, что делают, а о том, что делают что-то неприемлемое, и вовсе узнают от родителей.

Кстати, эти особенности поведения универсальны и не зависят от страны и культуры, в которой воспитывается ребенок. Чаще всего они проявляются в дошкольном и раннем школьном возрасте, когда ребенок еще не научился себя контролировать. Эмоции детей отличаются от чувств взрослых: человек учится контролировать свое эмоциональное состояние (а следовательно, и поведение) на протяжении многих лет, по мере созревания лобных долей головного мозга — а этот процесс завершается к 20–25 годам.

Если какое-то действие начинает ассоциироваться у ребенка с положительным эмоциональным состоянием или уменьшением отрицательных эмоций, то оно начнет повторяться и постепенно станет привычкой.

Причины закрепления такого поведения могут быть разными: детские страхи, стресс из-за перемен в жизни, неблагоприятная обстановка в семье, суровые методы воспитания или недостаточное внимание к ребенку. Как итог — сильное напряжение, которое и выливается в привычку грызть себя — в прямом и переносном смысле. И только снизив уровень стресса, можно снять уже устоявшуюся потребность кусать губы, грызть ногти или сосать палец.

Вредные привычки могут возникать из детского интереса к собственному телу, его свойствам и возможностям. Отсюда стремление исследовать собственный нос или уши.

Интерес к своему телу может также вызвать желание **причинять себе боль**, чтобы узнать ее интенсивность и длительность. Отсюда привычка сдирать корочку с заживающей раны или дергать себя за волосы.

Некоторые привычки могут быть для ребенка формой **утешения** или компенсации, классический пример — сосание пальца. Эта привычка появляется после отлучения малыша от груди, и тогда палец становится своего рода заменой, способом снять напряжение и успокоиться.

Поводом для неосознанного поведения может стать и обычная **скука**. Например, считается, что дети (да и взрослые) грызут ногти, когда испытывают беспокойство. Но наблюдения показали, что чаще это происходит, когда они смотрят телевизор или вообще ничем не заняты.

Иногда привычки возникают **по объективным причинам**, но сохраняются и после того, как эти причины исчезли. Например, при простуде маленькие дети ковыряют в носу, чтобы его очистить, однако более чем у половины дошкольников этот жест закрепляется надолго. У желания засунуть в нос палец может быть и более прозаическая причина — слишком сухой воздух в помещении (особенно зимой), из-за которого слизь в носу засыхает и причиняет дискомфорт. Решением могут стать комнатные растения или увлажнитель воздуха.

Поведение, которое выглядит, как привычка, может быть признаком **проблем со здоровьем**. Например, если маленький ребенок начинает часто тянуть себя за ухо или ударять по нему, а вдобавок становится капризным, это может быть вызвано тем, что у него инфекция уха или начали прорезываться зубы.

Для любого ребенка родители — главный образец для **подражания**. Если вы заметили у него нежелательное поведение, возможно, оно появилось «благодаря» вам? Например, обкусывание ногтей — как раз из таких привычек, передающихся в семье из поколения в поколение. В таком случае избавление от них — тоже общесемейное дело, и родителям придется следить не только за малышом, но и за собой.

Бороться или само пройдет?

Большинство нежелательных привычек исчезают сами собой по мере взросления под влиянием других людей, когда ребенок усваивает культурные нормы и узнает, что приемлемо в обществе, а что нет. Поэтому, чтобы понять, не стала ли привычка серьезной проблемой, нужно обратить внимание на ее частоту и интенсивность.

Например, сосание пальца время от времени, особенно во время засыпания — нормальное явление примерно до 4-летнего возраста, пока не исчезнет сосательный рефлекс. Но если это происходит постоянно, у ребенка может сформироваться неправильный прикус. Интенсивное ковыряние в носу может привести к кровотечению, а обгрызание ногтей — к их врастанию в кожу. Кроме того, постоянное обкусывание ногтей до боли (в сочетании с другими симптомами) может быть признаком навязчивой аутоагрессии, вызванной тревогой или другими негативными переживаниями. В такой ситуации лучше подумать о визите к психотерапевту.

Как действовать родителям

- Обращайте внимание на то, что происходит вокруг ребенка, и постарайтесь найти причину навязчивых привычек. Возможно, они сигнализируют о тревоге, волнении и других негативных эмоциях. Если нежелательное поведение — следствие таких переживаний, то лучше постараться устранить их причину или помочь ребенку

справиться с обстоятельствами, поддержать его. Иначе привычки, от которых его с таким трудом пытались отучить, вернуться.

- Мягко и регулярно напоминайте ребенку о неприемлемости его поведения. Например, можно попросить его: «Пожалуйста, не жуй рукав (не соси палец) — это не очень культурно». При этом не нужно излишне акцентировать внимание ребенка на «проблеме» — скорее, так она, наоборот, зафиксируется. Разумеется, такие просьбы нужно произносить без крика, осуждения или насмешек.
- Старайтесь занять чем-нибудь руки ребенка в свободное время. Например, во время просмотра телевизора можно дать игрушку с подвижными частями, это снизит вероятность того, что пальцы ребенка окажутся в носу или во рту.
- Часто привычки могут дополнять одна другую — как, например, сосание пальца и выдергивание волос. Когда вы справитесь с первой, может сойти на нет и вторая.
- Большую роль в отказе от привычек играет похвала, поэтому старайтесь подкреплять с ее помощью «нужное» поведение. Например, можно сказать: «Как здорово, что ты уже почти перестал держать палец во рту, и так мне легче понять, что именно ты говоришь». Да, эта фраза звучит довольно необычно, но с маленькими детьми, как ни странно, работает.
- Пробуйте ненавязчиво переключать внимание ребенка. Например, в случае с желанием грызть ногти или сосать палец можно взять ребенка за ручку, погладить ее, дать любимую игрушку. Так вы создадите ситуацию безопасности и комфорта, что будет способствовать угасанию привычки.