***Вредные привычки у детей***

Наверное, каждая мама хоть раз делала своему ребенку замечание по поводу его привычек. «Не грызи ногти», «не ковыряй в носу», «не ерзай на стуле», - слышим мы от других и потом говорим это своим же детям. И как ни странно, но этим еще более укореняем дурное поведение. А ведь всему есть свое объяснение. Нужно только хорошенько разобраться в вопросе. И тогда вы поймете, что замечание следует делать вам, а не ребенку.

**Привычка** – это повторяющееся действие, часто неосознанно, имеющее свою причину и выполняющее определенную роль. Это своего рода ритуал, который ребенок выполняет всякий раз при возникновении определенных обстоятельств.

Многие из привычек мы считаем вредными, но на самом деле не все являются таковыми. Однако с патологическими привычками непременно следует бороться, поскольку они оказывают негативное влияние на [развитие ребенка](http://malutka.net/protsess-razvitiya-rebenka). Вредная привычка становится необходимым ритуалом самоуспокоения, отвлечения от страхов и беспокойства, компенсацией недостатка общения. Это отвлекает ребенка от процесса познания и угрожает [задержкой психического развития](http://malutka.net/zaderzhka-psikhicheskogo-razvitiya-u-detei).

***Откуда берутся привычки у детей?***

Детские привычки закладываются еще в утробе матери. Начиная сосать пальчик в материнском лоне, ребенок в дальнейшем часто прибегает к такому способу. И нет ничего дурного в этом до определенного периода. Среди таких привычек:

* нарочитая сутулость;
* шарканье ногами при ходьбе;
* ерзанье на стуле;
* чрезмерна жестикуляция;
* привычка хватать собеседника за рукав или за пуговицу;
* ковыряние в носу;
* употребление слов-паразитов;
* привычка поминутно отплевываться и другие.

А вот 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](http://malutka.net/vospitanie-rebenka-do-goda), прививая ему культуру общения с другими детьми и хорошие манеры [поведения](http://malutka.net/povedenie-rebenka). 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](http://malutka.net/emotsionalnaya-sfera-rebenka): 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](http://malutka.net/tantsy-dlya-detei-ot-goda) или [спортом](http://malutka.net/sport-i-deti) также дают хороший профилактический результат.

***Какие привычки у детей считаются «нормальными»?***

Существует ряд повторяющихся действий, которые необходимы ребенку для гармоничного развития. И не смотря на то, что нам они кажутся вредными для детей, избаливающими их, эти действия продуманны природой, поэтому необходимы вашему ребенку. О чем идет речь?

К примеру, сосание груди – это не просто акт кормления. Сложный комплекс пищевых, гормональных и психологических воздействий стимулирует развитие головного мозга. А значит не стоит насильно отучивать маленького кроху от соски и сосания пальца. У него существует потребность в этих действиях, выполняющих конкретную роль в развитии. Это же касается укачивания перед сном. Не бойтесь избаловать дитя, укачивание способствует синхронизации биоритмов и сложной перестройке мозговых процессов при переходе от бодрствования ко сну. Так что, оставляя ребенка разрываться от плача, вы наносите ему сильный вред.

Конечно, если 4-летний ребенок все еще сосет соску или засыпает с пальцами во рту – это уже повод для беспокойства. Но в любом случае – необходимо выяснить причину. Ведь сосание для ребенка – это привычка родом из лона матери, это верный способ успокоится или уснуть, на время забыть физическую и душевную боль. Примечательно, что в случае употребления матерью во время беременности алкоголя, наркотиков и курения предпосылка к сосанию пальца в старшем возрасте закладывается еще до рождения ребенка.

Отдельно нужно упомянуть об онанизме (мастурбации). Это совершенно естественное действие ребенка, и в раннем возрасте является способом знакомства со своим телом, доставляет наслаждение ребенку, так же как еда или движение. Поэтому нельзя ругать детей за это. Любопытство первооткрывателя своего тела - вот что движет ребенком. Половые органы, недоступные ребенку из-за пеленок и подгузников, становятся доступными тогда, [когда ребенка начинают приучать к горшку](http://malutka.net/kak-priuchit-rebenka-k-gorshku).

Но мастурбация в более поздний период носит уже совсем иной характер. Это может привести к замкнутости ребенка, усилив его интроверсию (внутреннюю переработку чувств, переживаний). Онанизм у необщительных детей является поводом для серьезной тревоги родителей. Отсутствие у таких детей откровенности с родителями не дает им возможности отреагировать адекватным способом на свои чувства и переживания. Создание своего, воображаемого мира характерно для единственных, необщительных от природы (интровертированных) детей. Чаще мастурбация отмечается у девочек, предпочитающих мальчишеские игры девчоночьим занятиям, и у мальчиков с сильно выраженными мальчишескими чертами поведения. Предпосылкой возникновения онанизма может являться активный темперамент ребенка и соответствующая ему повышенная потребность в снятии напряжения. Такая же повышенная потребность может возникнуть у ребенка нервно-соматически ослабленного, с повышенным уровнем возбудимости.

***Как бороться с детскими привычками?***

1. Вы должны четко для себя уяснить, что бороться нужно именно с привычкой, а не с ребенком. Почувствуйте эту грань и ни в коем случае не переходите ее.
2. Родители обязаны понимать природу проблемы, свою вину в ее возникновении и на самом деле хотеть помочь ребенку. Без этого успех невозможен.
3. В профилактике и лечении патологических привычек большое значение имеют нормализация внутрисемейных взаимоотношений, мягкое и ровное отношение к ребенку, удовлетворение его потребности в эмоциональной теплоте и ласке, систематические оздоровительные и [физкультурные мероприятия](http://malutka.net/fizkultura-dlya-detei), развитие творчества.
4. Наказания и запугивания имеют очень тяжелые психологические последствия – не делайте этого! Если таким путем ребенок и отказался от привычки, он перенес тяжелейшее потрясение, что еще обязательно даст о себе знать. К тому же, насильно отказавшись от привычки, ребенок тут же заменит ее другой.
5. Не показывайте своего раздражения.
6. Не принуждайте ребенка давать обещания «больше так не делать» – он еще слишком мал для их выполнения. Это может повлечь за собой появление чувства вины, неуверенности в себе и необязательности в будущем.
7. Ни в коем случае нельзя стыдить ребенка за его привычки.
8. Пытаясь отучить ребенка от привычки, приносящей ему успокоение, умиротворение или стабилизацию нервного напряжения, подумайте прежде, что вы ему можете предложить взамен.
9. Полезно качать ребенка на [качели](http://malutka.net/detskie-kacheli) несколько раз в день. Для малышей нужно приобрести лошадку-качалку.
10. При засыпании ребенка рекомендуется включать тихую ритмичную музыку.
11. Обеспечьте ребенку новые позитивные эмоции, впечатления, интересные захватывающие познания.
12. Научите его правильно выражать свои эмоции, особенно гнев и агрессию. Ведь именно ради этого дети часто прибегают, к примеру, к кусанию ногтей. А также научите адекватно получать удовольствие, ради чего детки нередко прибегают к мастурбации, хотя и несознательно. Научите ребенка разряжать обстановку в игровой форме. И не пресекайте вспышек гнева, дайте возможность выпустить пар естественным образом.
13. Отдельно стоит отметить, что, борясь с детским онанизмом, нельзя усердствовать при купании, проявляя при этом усиленное внимание к половым органам ребенка; чрезмерно ласкать и целовать ребенка в губы; качать на ноге; оставлять ребенка надолго в постели без сна; надевать тесную одежду; насильно кормить ребенка, вызывая у него во время еды отрицательные чувства, что способствует выключению чувствительной зоны рта и языка и включению зоны половых органов (эти две зоны тела рефлекторно связаны). А также не перекармливайте детей сладкой, экстрактивной и мясной пищей.
14. В момент исполнения ребенком своего ритуального действия старайтесь ненавязчиво переключить его внимание на что-нибудь более интересное и продуктивное.
15. Следует уменьшить требовательность взрослых к малышу. Будьте помягче и благосклоннее.
16. Перестаньте обсуждать вредную привычку, вообще не упоминайте о ней, не фиксируйте ее в мозгу ребенка и не концентрируйтесь на ней. Это поможет детке быстрее забыть о навязчивом действии.
17. Старайтесь уменьшить причины нервного напряжения: если малыш боится темноты, оставляйте дверь приоткрытой, чтобы он мог видеть полоску света или включайте ночник в детской, введите запрет на страшные сказки и мультики. Поощряйте „взрослые" моменты в его поведении: учите читать, плавать, [ездить на велосипеде](http://malutka.net/detskie-velosipedy), запишите в танцевальный кружок или [спортивную секцию](http://malutka.net/detskie-sportivnye-sektsii) и почаще хвалите за успехи.
18. Запаситесь терпением и любовью. Помните, что устранить привычку гораздо тяжелее, чем предотвратить. Это требует немалого времени.
19. Устраняя привычку, вы должны восполнить тот недостаток внимания, из-за которого она появилась. Играйте вместе с ребенком, общайтесь, ласкайте его.