Вредные привычки у детей. Что с ними делать?

Что такое **«вредная привычка»**?

Вредная привычка — это отрицательная склонность, ставшая потребностью и выражающаяся в действиях, в поведении. То есть это — некий стереотип поведения, мешающий ребенку нормально жить и развиваться. Говоря о вредных привычках детей, взрослые в первую очередь имеют ввиду курение. Но на этом вредные привычки не исчерпываются. В поведении некоторых детей часто встречаются навязчивые действия: это привычка теребить волосы, мочку уха, сутулиться, шаркать ногами при ходьбе, ерзать на стуле, чрезмерно жестикулировать, хватать собеседника за рукав или пуговицу ковырять в носу, употреблять слова-паразиты. И причина их возникновения - недостаточное внимание со стороны родителей к поведению ребенка. Но бывают и привычки иного рода, хотя и похожие на уже названные. Это сосание пальца, губы, края одежды или постельного белья, верчение и выдергивание волос, грызение ногтей, раскачивание головой или биение ею о подушку перед сном и т. п. Причины и механизмы их возникновения более сложны. Заметив у своего ребенка вредную привычку, родители встают перед дилеммой: бороться с привычкой или оставить все как есть? Как ни парадоксально, правильный ответ на оба вопроса — «нет».

**Нельзя бороться** с вредной привычкой, потому что она — следствие некоей неудовлетворенной потребности. Но, с другой стороны, вредную привычку **нельзя игнорировать**, потому что она, опять же, следствие некоей неудовлетворенной потребности.

Таким образом, впервые увидев, что ваш ребенок сосет палец или грызет ногти, не делайте ребенку замечание. И уж тем более не применяйте карательных мер типа мазания пальцев горчицей, битья но рукам или суровых наказаний. Скажите себе: «Это повод задуматься мне как родителю о том, что происходит с моим ребенком».

Доказано, что вредные привычки бесследно исчезают тогда, когда **удовлетворяется потребность**, лежащая в их основе.

А какие **основные потребности** у ребенка? Потребность в любви, безопасности, в родительском внимании, в уважении. И если ребенок не чувствует себя любимым, не чувствует себя в безопасности, если ему не хватает родительского внимания или уважительного отношении со стороны мамы или папы, у него включатся компенсаторные механизмы. С их помощью ребенок попытается погасить свою тревожность, недостаток внимания со стороны взрослый или преодолеть свой страх.

Например, **дети сосут пальцы** перед сном. Задумайтесь, а много времени вы уделяете своему ребенку? Если ребенку хочется, чтобы мама или папа до сна или во время засыпания побыли рядом с ним (в этом случае ребенок спокоен и чувствует себя в безопасности, а вы по той или иной причине отказываете ему, то он начинает искать способ получить ощущение безопасности и комфорта самостоятельно. И сосание пальца или уголка подушки, или уха любимой игрушки в этом случае подходит идеально — все это воссоздает ситуацию сосания материнской груди, возле которой ребёнок ощущал себя в безопасности и согретым любовью.Для отучения ребенка от этой привычки часто бывает достаточным, чтобы мать села рядом с ребенком на кровать; спокойно поговорила с ним перед сном, подержала некоторое время его ручки, чтобы ребенок мог успокоиться и заснуть.Чем старше ребенок, тем труднее отучить его сосать палец. Наряду с усиленным нежным вниманием надо постараться внушить ребенку веру в собственные силы, возлагая на него небольшие обязанности, с которыми он в состоянии справиться под руководством родителей.При сосании пальца незадолго до сна рекомендуются, танцы, прыжки со скакалкой (это напоминает об укачивании перед сном). Следует приобрести для ребенка лошадку-качалку.

**«Игры» с гениталиями**.

Для маленьких детей характерно изучать свое тело, в том числе и гениталии. Это нормальное явление. Помимо этого, онанизм имеет ряд своих специфических причин: заболевания наружных половых органов, сопровождающиеся выделениями, зудом, острицы, раздражающие область промежности; рубчик трусиков, штанишек; обыкновение закладывать одеяльце между ножками, ерзать на стуле; ласковые прикосновения к животику ниже пупка и т. д. Устранение этих причин приведет к исчезновению данной привычки.Родители не должны принимать каких-то мер, чтобы отучить детей от таких "игр". Не следует все время отнимать руки ребенка от гениталий, ругать или тем более наказывать его. Не оставляйте ребенка, имеющего привычку к мастурбации, в постели одного, если он не засыпает сразу, а постарайтесь сказкой помочь ему уснуть. От дневных «игр» с гениталиями отвлекают, не заостряя внимание ребенка на нем, интересными занятиями. При хорошем контакте с ребенком, когда ему комфортно в семье, и он получает достаточное количество духовных импульсов, соответствующих его возрасту, это явление проходит само по себе.Однако упорное самоудовлетворение, ставшее основным занятием для ребенка, должно насторожить родителей, так как это свидетельство серьезных нарушений в отношениях ребенка с окружающим миром. В таких случаях необходимо обследование ребенка у психолога.

**Поковыряемся в носу?**

Прежде чем понять, что делать с этой привычкой, давайте изучим факты.

*Факт физиологический.*Нос — это орган дыхания и обоняния. Внутренняя поверхность носа покрыта эпителием, на поверхности которого находится слизь. Если слизистая носа пересыхает, то попавшие в нос мелкие частички чего-либо прилипают к поверхности и мешают дыхательном процессу. Поэтому полость носа необходимо поддерживать в чистоте, и один из способов сделать это - это «выковырять козявку».

*Факт естественнонаучный.*Маленькие детишки начинают ковырять в носу, потому что они изучают свое тело.

Таким образом:

1. Если ребенок ковыряется в носу, возможно, он просто совершает физиологически оправданную процедуру — чистит носик. Капля масла (подсолнечного, персикового) внутрь — и родители в течение какого-то времени будут освобождены от созерцания этого «милого» действия. А чтобы в дальнейшем у вас не возникало причин для дискуссий с ребенком по поводу пальца в носу, научите его пользоваться платком и объясните, что такая процедура не делается на глазах у окружающих.

2. Если у маленького ребенка нос чистый, а палец все равно лезет в ноздрю, подождите — возможно, пришло время для изучения носа.

Другая причина возникновения вредных привычек (например, привычки грызть ногти) — стремление уменьшить отрицательные эмоциональные переживания и снять нервное напряжение.

Если **ребенок грызет ногти,**в первую очередь проверьте, в порядке ли они у него. Иногда бывает что заусеница или отслоившийся ноготок доставляют ребенку неудобства. Сказать об этом вам он либо не может, либо забывает, поэтому пробует решить проблему самостоятельно, откусывая или отрывая доставляющие хлопоты элементы.Если же вы уверены, что, обкусывая ногти, ребенок сбрасывает напряжение, то:

1. Объясните ребенку, что «разрядиться» можно менее членовредительским способом (например, попинать подушку, покричать в пустой комнате, поплакать, в конце концов) .

2. Переключите его внимание на другое действие, чтобы разорвать связь между беспокоящей его ситуацией и его реакцией на нее.

3. Подумайте, с чем могут быть связаны детские переживания, и устраните причину.

**Негативные переживания**у ребенка возникают из-за родительских ссор, из-за отсутствия ласки и проявления любви, из-за постоянной строгости и вечных запретов.

Очень часто вредные привычки появляются у ребенка в **стрессовой** для него**ситуации,**при чрезмерных интеллектуальных и физических нагрузках, при предъявлении ребенку со стороны родителей завышенных требований.И запомните еще вот что: свято место пусто не бывает. Запретив с помощью угроз или наказаний ребенку сосать пальцы, грызть ногти, ковыряться в носу и т. д, через какое-то время вы заметите, что на месте искорененных вами привычек, выросли новые, такие же (если не более) вредные.

Поэтому, **если у ребенка появилась вредная привычка, действуйте по следующим правилам.**

1. Попытайтесь понять причину возникновения привычки.

2. Не запрещайте в ультимативной форме ребенку вести себя подобным образом.

3. Не ругайте и не наказывайте ребенка в тот момент, когда проявляется вредная привычка.

4. Не акцентируйте внимание на его действиях.

5. В момент, когда проявляется вредная привычка, постарайтесь переключить внимание ребенка на что-нибудь другое, например, если ребенок тянет руки в рот, предложите ему поиграть в «ладушки» или скажите: «Давай я поцелую твою ручку! »

6. Окружите ребенка любовью и лаской, не конфликтуйте друг с другом в присутствии ребенка.

7. Подумайте, соответствует ли интеллектуальная и физическая нагрузка возможностям ребенка.

8. Помните, что вредные привычки часты у детей, имеющих сниженный фон настроения, склонных к депрессии, и поэтому все, что вызывает хорошее настроение, способствует и устранению вредных привычек.