

Сестрички – вредные привычки!

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.

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. Но бывают и привычки иного рода. Это сосание пальца, губы, края одежды или постельного белья, грызение ногтей, детский онанизм. 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.

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 отношения со стороны мамы или папы, у него включатся компенсаторные механизмы. С их помощью ребенок попытается погасить свою тревожность, недостаток внимания со стороны взрослых или преодолеть свой страх.

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

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.

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

Например, **дети сосут пальцы** перед сном. Если ребенку хочется, чтобы мама или папа до сна или во время засыпания побыли рядом с ним, 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 ребенок 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.

Если **ребенок грызет ногти**, в первую очередь проверьте, в порядке ли они у него. Если же вы уверены, что, обкусывая ногти, ребенок сбрасывает напряжение, то:

1. Объясните ребенку, что «разрядиться» можно другим 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.

Что нужно делать, если **ребенок кусается**:

- Научите драчуна договариваться, отстаивать свое мнение, подтверждать свою правоту словами.
- Агрессора с раннего детства надо учить контролировать себя, уважать и любить своих родителей.

Что нужно делать, если **ребенок ругается матом**:

- Не заострять на этом внимание ребенка, как правило, «увлечение» ругательствами проходит само собой по мере обогащения его словарного запаса.
- Если реагировать на ругательства бурно, ребенок с удовольствием будет их повторять снова и снова только ради того чтобы насладиться вашим негодованием или возмущением окружающих людей.
- Когда ваш ребенок станет постарше, поговорите с ним по душам и убедите его, что щеголять ненормативной лексикой не очень-то красиво.

Поковыряемся в носу?

Полость носа необходимо поддерживать в чистоте, и один из способов сделать это - это поковыряться в носу. 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. Можно закапать масло (подсолнечное, персиковое) внутрь. 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.

Онанизм у маленького ребенка.

Однажды Вы замечаете, что сын или дочка трогает свои половые органы. Что это? Естественное детское любопытство или патологическая привычка — онанизм (мастурбация)?

Если ребенок легко отвлекается от разглядывания и ощупывания своих частей тела, открыто задает вопросы (например, о строении тела, о разнице между

мужчиной и женщиной, между девочкой и женщиной), у него не нарушено поведение, нормальный сон, то это – естественная ступенька развития психики, познания окружающего мира и самого себя. Всплеск такого интереса приходится на возраст от 3 до 6-и лет, потом сходит на нет до подросткового возраста. В этой ситуации родителям достаточно вести себя тактично, не стыдить за естественное любопытство, отвечать на детские вопросы.

Но если такое поведение ребенка нормально и даже разглядывание детей противоположного пола считается вполне допустимым, что же тогда считать онанизмом? Когда норма переходит в патологию?

Начнем с того, что в 2-3 года малыш еще не понимает, что такое онанизм, не знает, что трогать себя и других в некоторых местах считается неприличным, поэтому в таком возрасте говорить об онанизме (мастурбации) рано. Онанизм – способ самоудовлетворения, когда ребенок доводит себя до эмоциональной разрядки (перед сном, спрятавшись в укромном месте) и делает это регулярно, вот тогда можно говорить о патологической привычке.

Предпосылки возникновения онанизма.

Физиологические.

- Активный, неукротимый темперамент (холерик) и как следствие повышенная потребность в разрядке психического напряжения.
- Если девочка не любит играть с куклами, предпочитает дружить с мальчиками; если у мальчика ярко выражены девчачьи черты поведения.

Психологические.

- Неправильное воспитание: излишняя строгость, ограничение активности, большое количество запретов, физические наказания (особенно шлепки по попе, порка ремнем).
- Проблемы эмоционального контакта с родителями: недостаток ласки, внимания, положительных эмоций, раннее отлучение от матери (когда ребенка рано отдают в ясли, мама выходит на работу и перепоручает заботу о малыше другому взрослому). Такие дети скрывают свои чувства, эмоции, переживания, часто живут в своем, придуманном мире.
- В семье появляется 2-й ребенок, и старший ощущает себя ненужным, нелюбимым.
- Насильное кормление тоже способствует возникновению онанизма. В этом случае происходит сложный компенсаторный процесс: рефлексорная зона рта и губ “молчит” (ребенок не получает удовольствие от пищи), при этом начинает “говорить” генитальная зона, которая создает напряжение, требующее разрядки (по А. И. Захарову).
- Психологическое заражение – взрослые часто берут ребенка к себе в постель, излишне ласкают, целуют в губы, или излишне тщательно соблюдают гигиену (частые подмывания и т.д.).
- бывает, что ребенок повторяет увиденное у сверстников или по телевизору.

Клинические.

- Проявление невропатии – расстройство сна, плохое засыпание – приводит к накоплению беспокойства, которое таким образом устраняется.
- Излишнее укутывание, тесная одежда.

Что еще может спровоцировать появление онанизма?

- Единственный ребенок в семье, изолированный от детского общества.
- Высокая эмоциональность ребенка.
- Повышенная возбудимость.
- Патологии беременности, нежеланная беременность.
- Когда родители хотели ребенка одного пола, а “получился” – другого.
- Чрезмерная принципиальность родителей.
- Импульсивность, несдержанность отца.
- Холодность матери.

Как помочь ребенку?

- Прежде всего, выясните причину возникновения привычки.
- Ни в коем случае не стыдите, не наказывайте, не ругайте.
- 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.
- Можно даже не говорить с ребенком на эту тему, но в корне поменять воспитательные методы, отношение с малышом.
- Предоставьте ребенку больше свободы, возможности самостоятельно действовать.
- Чаще хвалите.
- Обстановка в семье должна быть спокойной, доброжелательной.
- Если ребенок хочет бегать, прыгать, не удерживайте его, а, наоборот, обеспечьте физическими нагрузками (прогулки на свежем воздухе, спортивная или танцевальная секция).
- Поощряйте ребенка в выражении чувств и эмоций, если он не умеет адекватно реагировать на негативные эмоции – учите его.
- Чаще общайтесь на нейтральные темы, избегая нотаций, поучений.
- Вовремя лечите потницу, диатез, глистные заболевания; урологические и гинекологические заболевания.
- Одежда должна быть чистой, свободной, не натирающей тело.
- Не пугайте малыша страшными последствиями его “грязных” действий! Это приведет к возникновению комплекса неполноценности.
- Не унижайте ребенка допросами, осмотром, обсуждением этой темы при посторонних.

Помните! Онанизм – способ разрядки нервного напряжения. Если справиться с напряжением, онанизм “уйдет”.

Если у ребенка появилась вредная привычка, действуйте по следующим правилам:

1. Попробуйте 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.

Для устранения дурных привычек нет единого рецепта. Основное правило хорошего воспитания, предупреждение дурных привычек – усиление внимания к ребёнку, заполнение его дня интересными занятиями с игрушками, книгами, картинками. Ни в коем случае нельзя применять силу, угрозу, грубость, доставлять детям неприятные ощущения, боль, бить при онанизме, мазать горчицей ногти при их кусании.

Всё это вызывает отрицательные эмоции у ребёнка, раздражает, нервирует, закрепляет отрицательную привычку.

И запомните еще вот что: свято место пусто не бывает. Запретив с помощью угроз или наказаний ребенку сосать пальцы, грызть ногти и т.д, через какое-то время вы заметите, что на месте искорененных вами привычек, выросли новые, такие же (если не более) вредные.