

## ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ У ДЕТЕЙ

**Привычка** - это характерная форма поведения человека, которая в определённых условиях приобретает характер потребности.

К вредным привычкам относят: обкусывание ногтей, сосание пальца, допубертатная мастурбация, выдергивание волос, ритмичное раскачивание тела и головы и другое.

Для каждой вредной привычки характерен свой возраст появления

- Сосание и кусание - ранний детский возраст
- Мастурбация - дошкольный возраст
- Выдергивание /накручивание волос и раскачивание могут проявляться в любом возрасте

*Вредные привычки у здоровых детей (у которых нет психиатрического диагноза и органических поражений мозга) всегда следствие невротического расстройства, повышенной тревожности.*

Распространённость привычек зависит от возраста, пола и условий воспитания ребенка.

Общими для всех вредных привычек являются следующие признаки:

- Ребенок осознанно делает это действие
- Ребенок может его прекратить на время, усилием воли
- У ребенка сильно возрастает напряжение в случае подавления привычки

**Сосание пальца.** Вариантами этой привычки являются сосание всех пальцев руки, кусание и облизывание предметов, сосание губы, неба, волос, постельного белья, частей одежды и др. Психотравмирующие факторы, приводящие к сосанию пальца- ранний отрыв от груди, разлука с матерью. Сосанию пальца сопутствуют нарушение сна, аппетита.

Привычка возникает в период повышенного утомления, тревоги, страха, скуки, тоски, растерянности, болевых ощущений у



ребенка. Неблагоприятными последствиями привычки может стать нарушение звукопроизношения, рвота, переедание / отказ от приема пищи др. Она отвлекает ребенка от познания окружающего мира, приводит к инфантилизации, задержке созревания тех или иных функциональных систем в организме.

*Терапия привычки: игры, общение со сверстниками и взрослыми, эмоциональный и тактильный контакт с родителями (особенно с мамой). Формирование адекватного режима кормления, игнорирование окружающими людьми родителями проявлений привычки, отказ от строгих наказаний.*

**Раскачивание (биение головой о подушку)** в 2-3 раза чаще встречается у мальчиков, чем у девочек. Наблюдается перед сном и после пробуждения. Возникает в случае дефицита внешней ритмической стимуляции (родители в раннем возрасте мало укачивали ребенка в коляске, сейчас мало держат на руках, ограничивают двигательную активность в течение дня). Этой привычке может сопутствовать нарушение сна.

*Терапия привычки: качание на качелях, качалках-лошадках, слушание музыки, занятия ритмичными танцами, прыжки со скакалкой, зрительная, слуховая и тактильная стимуляция в игре.*

**Мастурбация** - раздражение половых органов руками, сжатие ногами, трение о предметы. Чаще наблюдается у мальчиков. Ребенок таким способом релаксирует, самоуспокаивается, ищет эмоциональную и двигательную разрядку, поглаживает и стимулирует самого себя. Дети с такой привычкой обычно угрюмы, пассивны, недостаточно любознательны. Родители стараются пресекать неправильное поведение ребенка любыми средствами: запреты, наказания, физическое стеснение. Дети же наоборот, стараются территориально уединиться и самоудовлетвориться. Первопричиной мастурбации иногда бывают глистные инвазии, воспаления половых органов и запоры.

*Терапия привычки: снижение требований к ребенку, общение с использованием ласки тактильных контактов (без прикосновения к эрогенным зонам), формирование у ребенка эмоционально – положительной активности, привлечение к совместным играм. Не следует оставлять ребенка в постели одного, если не засыпает сразу (лучше почитать книгу, поиграть и поговорить с ним), исключить тесную*

одежду, соблюдать гигиену половых органов, исключить запоры, соблюдать режим посещения туалета.

**Грызение ногтей**, вариантами этой привычки может стать обкусывание предметов (карандашей, ручек), облизывание ложки и др. Причиной возникновения привычки обычно является раннее отлучение от груди и соски, прорезывание зубов, разлука с матерью. Эта привычка возникает у высоко тревожных детей в период бодрствования, когда ребенок находится в эмоционально поднятом настроении, нетерпеливом ожидании какого-то события или когда ему запрещают играть, что-то делать.

*Терапия привычки: дать возможность насладиться леденцом, сухариком. Исключить среду, которая вызывает эмоциональное перенапряжение ребенка (цирк, аттракционы, шумные игры, громкая и быстрая музыка), придерживаться демократического стиля в воспитании.*

**Выдергивание волос (наматывание волос).** В раннем возрасте дети обычно крутят волосы, на каком-то определенном участке головы на палец или карандаш. Привычка выдергивать волосы чаще всего встречается у детей школьного возраста. Это действие носит оттенок ритуальности (перед походом в гости, во время принятия ванны и т.д.), страдают чаще девочки. Волосы выдергиваются на строго определенном участке головы или бровях, что приводит к облысению, снижению порога болевой чувствительности кожи головы. Причиной может стать тревога, страх, недовольство собой, напряжение, повышенная чувствительность к новой обстановке, депрессивность.

*Терапия привычки: родителям не стоит фиксировать внимание на «вредных» действиях, необходимо повышать самооценку ребенка через похвалу и поощрения, снизить требования.*

Вредная привычка, как защитная реакция, может появиться одновременно с появлением маленького ребенка в семье, когда старший начинает капризничать, дурачиться, подражая малышу, подсознательно полагая, что именно этим малыш заслужил любовь взрослых. Неправильные и вредные действия старший ребенок может использовать как способ получения родительского внимания.

Родителям, необходимо бороться не со следствием (вредной привычкой), а с причинами ее возникновения. Вредные привычки являются способом самонаказания или самоуспокоения, поиску источника удовольствия в

самом себе. Предпосылкой формирования привычки наиболее часто является депривация ребенка и авторитарный стиль воспитания в семье. Использование физических средств и препятствий, которые отворачивают ребенка от вредных действий (шлемы, горечи, рукавицы, обливание водой, пеленание), в настоящее время признаны неэффективными. Они еще больше запугивают ребенка, приводят к стрессу. Вредные привычки часто встречаются у детей, имеющих сниженный фон настроения, склонных к депрессии, поэтому все, что вызывает хорошее настроение, способствует устранению нежелательного поведения.

Часто причинами возникновения привычек становятся издержки семейного воспитания, в отсутствие культурных навыков: ерзание на стуле, употребление слов паразитов, дергание другого за рукав, пуговицу при разговоре, шарканье ногами, ковыряние в носу, тыканье пальцем в прохожих, привычка не убирать за собой игрушки и др.

*Терапией привычек, вызванных издержками воспитания, является прививание навыков аккуратности, организованности, способности доводить начатое дело до конца.*

Если вы хотите избавить ребенка от вредной привычки- используйте больше способов выражения любви к нему: слова поощрения, помощь, тактильные прикосновения, подарки, время, проведенное в совместной игре. Приучайте ребенка к труду.

Консультация педагога - психолога, исследование уровня психического развития, уровня тревожности, личностных особенностей, отношения к себе и окружающим поможет установить причины возникновения вредных привычек, подобрать адекватные методы и средства коррекции.