

# Вредные привычки у детей

Консультация для родителей.





**Привычка** – сложившийся способ поведения в определенных ситуациях. Привычка – автоматизированное действие, выполнение которого стало потребностью, проявляется независимо от желания человека. Иными словами, привычка – это поведение, которое регулярно повторяется.

К сожалению, у взрослых и детей сами собой возникают как полезные, так и вредные привычки.

Одни привычки не вызывают беспокойства родителей, а другие требуют их повышенного внимания. Некоторые привычки исчезают самостоятельно без особых усилий. Но есть и те, что остаются навсегда и даже наносят вред ребенку и окружающим его людям. Они носят название **вредных привычек**.

Очень трудно найти взрослого человека или ребёнка, у которого совсем нет вредных привычек.

Для малышей раннего и дошкольного возраста характерны такие нежелательные действия, как сосание пальцев, ковыряние в носу, чавканье, кручение волос и непреодолимое желание чего-нибудь погрызть – от игрушек до ногтей.

Вредные привычки, как правило, вырабатываются у малышей в качестве способа успокоения и самопомощи в непривычных жизненных ситуациях, а также указывают на наличие таких комплексов, как страхи, неуверенность в собственных силах, застенчивость.

Длительно сохраняющиеся привычки чаще всего указывают на такие проблемы у малыша, как низкий уровень самооценки, проблемы в общении.

На самом деле, вредные привычки имеются у каждого человека. Разница заключается в том, что взрослые понимают вред таких привычек и стараются от них поскорее избавиться. А малыши в силу возраста еще не в состоянии проанализировать их опасность.

Какие встречаются вредные привычки у детей, что с ними делать?

В психологии под привычками понимают произвольные и периодически повторяющиеся действия. Их условно подразделяют на две большие категории: **патологические и непатологические.**

**К первой группе относят** те ритуалы, которые появляются из-за дефицита родительского внимания, ласки, чрезмерно строгого воспитания, жестоких наказаний. Кроме того, патологические привычки могут возникнуть у малыша, который был отлучён от груди слишком рано. Желая успокоить себя, ребёнок начинает:

- грызть или кусать ногти (губы, кутикулы, щёки);
- сосать пальцы (постельное бельё, собственную одежду);
- ковыряться в пупке;
- качать головкой;
- накручивать или даже выдёргивать волосы;
- манипулировать интимными частями тела (детский онанизм);
- биться головой об подушку.

**Вторая группа привычек** – следствие ненадлежащего воспитания ребёнка.

Родители не прививают необходимые культурно-гигиенические навыки или сами демонстрируют нежелательное поведение. К непатологическим вредным привычкам относят следующие ритуалы:

- ковыряние в носу;
- чавканье;
- обилие слов-паразитов;
- нецензурная речь и т. д.



### Сосание пальцев.

Младенцы исследуют окружающий мир, помещая предметы в рот — они сосут собственные пальцы, одеяльца, соски и другие предметы. Сам процесс сосания успокаивает и помогает заснуть. Большинство детей начинает сосать пальцы в первые месяцы жизни и самостоятельно расстается с этой привычкой к году. Но некоторые могут продолжать сосать пальцы, одежду, волосы до четырех-пяти лет, а иногда и дольше. В возрасте пяти лет начинают прорезываться постоянные зубы, и подобная привычка может быть поводом для беспокойства, если нарушает формирование правильного прикуса.

### Навязчивое раскачивание или кручение на месте.

Некоторые младенцы перед засыпанием мотают головой из стороны в сторону или даже стучатся ею о бортик колыбельки. Как ни странно, но так они укачивают сами себя, а равномерный ритм помогает им быстрее заснуть. Эта привычка порой появляется в возрасте девяти месяцев и уходит в два года. Иногда ребенок таким образом успокаивает себя, даже когда не хочет спать. Если Ваш малыш периодически начинает мерно крутить головой или раскачиваться, но при этом не показывает признаков задержки в развитии, Вам не о чем беспокоиться. Все эти действия обеспечивают ему психоэмоциональный комфорт.

Нервные тики также встречаются у детей разного возраста и могут производиться любой частью тела. Наиболее распространенный вид — моргание. Если какой-то из нервных тиков «задержался» у Вашего ребенка дольше, чем на год, это может быть признаком более серьезной проблемы и требует консультации у врача.

## Ковыряние в носу (ринотиллексомания).

Наверно, эта вредная привычка раздражает родителей больше всего. Ковыряние в носу негигиенично и не принято в обществе. Обычно ковыряние еще больше раздражает слизистую, образуется новая корочка, и возникает замкнутый круг. Расскажите вашему ребенку, что ковыряние в носу на людях неприемлемо, но он может использовать платок или салфетку, чтобы в носу перестало чесаться.

**Отличие подобного состояния вызвано следующими факторами:** стресс, тревога, холодность и давление взрослых, утомляемость и излишняя возбудимость, вызванная нарушениями режимных моментов. Чтобы успешно справиться с данной проблемой, нужно подойти к ней комплексно.

1. Постарайтесь создать в доме благоприятную, дружелюбную атмосферу.

2. Не стоит ругать малыша за эту привычку.

3. Одним из наиболее эффективных методов борьбы с этой проблемой является то, что на нее не надо при малыше обращать внимания. Он не должен видеть, что родители из-за какого-либо его поступка начали к нему негативно относиться. В противном случае он может замкнуться в себе или же начать все делать назло. Ребенок будет ковырять в носу намного чаще, а если родители попытаются сделать ему замечание, он начнет закатывать истерики. Здесь лучше идти от противного и хвалить малыша за то, что он не ковыряет в носу. Если же он вновь возвращается к такой привычке, родителям следует сохранять спокойствие.

4. Занять малыша его интересным делом, например, мама может попросить его помочь с уборкой, подготовкой или же просто поиграть с ним, н-р, в пальчиковые игры. Если малыш все время будет «при деле», то исследовать свой нос ему станет просто некогда.

## Кусание или грызение ногтей (онихофагия).

**Относительно причин, по которым дети начинают грызть ногти, медики до сих пор спорят.**

Одни утверждают, что всему виной стресс, тревога, подавленное психологическое состояние. Другие считают, что привычка формируется у детей, мамы которых уделяли не слишком много внимания воспитанию гигиенических навыков у чада. Иногда причиной сосания пальцев, а потом и привычки грызть ногти, является неудовлетворенный сосательный рефлекс в самом раннем детстве.

**Что нужно делать?** Не привлекать внимание к моментам, когда ребенок грызет ногти, а наоборот, обращать внимание и хвалить его, когда он спокоен и не сует пальцы в рот.

1. Необходимо научить ребенка адекватным способам выражения агрессии. Для этого дома необходимо иметь, например, специальную "подушку для битья".

2. Необходимо уменьшить чрезмерные требования к ребенку со стороны воспитывающих взрослых. Нужно переключать пальцы малыша на более интересное и не менее приятное занятие. (рисованием, мозаикой, лепкой). Желательно, чтобы дело было именно рукотворным. Должны быть задействованы пальцы. Если это будут совместные со взрослыми занятия творчеством – просто замечательно.

3. Необходимо настроиться на длительный период затухания этой привычки.

4. Избавиться от обкусывания ногтей поможет все, что снимает напряженность. Ухаживайте за руками ребенка, подстригайте ногти, подчеркивайте, как красиво это выглядит. Можно давать малышу успокаивающий травяной чай, делать расслабляющий массаж, обязательно нужно ежедневно проводить водные процедуры, больше гулять с ним на свежем воздухе и свести к минимуму время, которое ребенок проводит перед телевизором или монитором компьютера.

## **Чего делать нельзя?**

1. Интеллектуально перегружать ребенка в ущерб другим сторонам психического развития.

2. Говорить ребенку про грызение ногтей, тем самым фиксировать словами в сознании ребенка эту привычку.

3. Всячески запрещать ребенку грызть ногти, наказывать ребенка за эту патологическую привычку. Раздразниться и злиться на него.

4. Пытаться эту вредную привычку запретить и переломить ребенка.

5. Постоянно контролировать и угрожать.

6. Наказывать.

7. Забинтовывать пальчики или мазать их неприятными веществами.

## **Навязчивое раскачивание или кручение на месте.**

Некоторые младенцы перед засыпанием мотают головой из стороны в сторону или даже стучатся ею о бортик колыбельки. Как ни странно, но так они укачивают сами себя, а равномерный ритм помогает им быстрее заснуть. Эта привычка порой появляется в возрасте девяти месяцев и уходит в два года. Иногда ребенок таким образом успокаивает себя, даже когда не хочет спать. Если Ваш малыш периодически начинает мерно крутить головой или раскачиваться, но при этом не показывает признаков задержки в развитии, Вам не о чем беспокоиться. Все эти действия обеспечивают ему психоэмоциональный комфорт.

Нервные тики также встречаются у детей разного возраста и могут производиться любой частью тела. Наиболее распространенный вид — моргание. Если какой-то из нервных тиков «задержался» у Вашего ребенка дольше, чем на год, это может быть более серьезной проблемой и требует консуль.



## Накручивание и выдергивание волос.

Процесс игры со своими волосами — еще одна из детских техник успокоения. Так же как сосание, она проявляется в младенчестве и исчезает с взрослением ребенка.

Накручивание прядей на палец связано с желанием успокоиться, сбросить напряжение. Первые попытки малыша скрутить свои волосы наблюдаются в возрасте от 0 до 3 лет. Совсем маленькие крохи таким образом успокаиваются и убаюкивают сами себя. Кроме того, постоянно повторяющиеся «ритуалы» маленького человека помогают ему чувствовать себя в безопасности в этом большом мире. Для того, чтобы малыш раз и навсегда забыл о привычке, обеспечьте ему абсолютный комфорт и постоянство

### **Что нужно делать?**

1. Обязательно соблюдайте режим дня, его нарушение приведет к тому, что ребенку ничего более не останется, как прибегнуть к навязчивым движениям.

2. Займите ручки ребенка мягкой игрушкой.

3. Перед сном включите сыну или дочери тихую, успокаивающую музыку. Это могут быть колыбельные песенки, запись пения птиц.

4. Поскольку присутствие мамы действует на малыша успокаивающе, интенсивность его навязчивых действий рядом с ней резко уменьшается. Побудьте рядом с ребенком перед сном, подержите его за ручку, которой он обычно накручивает волосы.

5. Если предыдущие меры не помогают, используйте радикальное средство: сделайте ребёнку короткую стрижку. Если у Вас дочка, и Вам жалко жертвовать ее красивыми локонами, можно сделать короткую челку из волос на лбу и на висках, являющихся самыми «проблемными» местами.

## Ребенок бьется головой.

Основные причины, почему ребенок бьется головой:

1. Попытка манипуляции. Каждый родитель должен помнить о том, что рано или поздно ребенок начинает проверять своих родителей на прочность и наблюдать за их поведением. Самый непростой возраст в таком случае от 1 года до 3 лет. Ребенок может начать биться головой о твердые поверхности с целью добиться чего-либо. Не желает есть суп? Хочет поиграть с ножами, а мама не дает? Папа не покупает понравившуюся игрушку? Все это может послужить причиной того, что ребенок начинает странно себя вести и стремится причинить себе вред. Самое главное правило – не поддаваться на провокацию.

2. Эмоциональные срывы в общественных местах. Случается такое, что ребенок начинает истерику в общественном месте. Падает на пол, кричит, бьется головой и руками об пол – аутоагрессия. Таким термином называют желание малыша выплеснуть свою агрессию и недовольство на родителя в случае, когда он не может получить желаемое. Если ребенок учинил такую выходку в публичном месте, то рекомендуется не обращать внимания на окружающих и их осуждающие взгляды. Ваш ребенок не единственный, кто вытворяет такое. Самое лучшее решение этой проблемы не идти на поводу у его капризов, иначе такие выходки не прекратятся. Просто сделайте вид, что Вы уходите. В какой-то момент он придет в себя, поймет, что истерика не сработала, встанет и побежит за Вами. Когда он будет способен внимать Вашим словам, обсудите с ним случившееся. Скажите, что понимаете его чувства, и все же купить желаемое Вы ему не сможете.

В таком случае справляться с ребенком необходимо несколькими путями. Предложите альтернативу. К примеру, если ребенок бьется головой дома, желая пойти на прогулку в то время, когда у вас нет возможности, предложите ему другое задание – поиграть с игрушками, посмотреть мультфильмы или порисовать.

## Детский онанизм (мастурбация).

Это очень распространённая проблема. Специалисты считают онанизм обычной вредной привычкой. Чаще всего она проявляется перед сном, поэтому ребёнку показаны физическая нагрузка и регулярные прогулки в вечернее время.

### **Что нужно делать?**

1. Не оставляйте кроху одного в кроватке, если у него отмечается склонность к мастурбации. Стремитесь уложить его спать уговорами. Если он не хочет засыпать – уложите спать позднее.

2. Не разрешайте малышу подолгу сидеть на горшке. Старайтесь предупреждать запоры у ребенка.

3. Соблюдайте правила личной гигиены.

4. Не надевайте на ребенка маленькую по размеру одежду.

5. Отрегулировать его питание.

6. В режиме дня сделать акцент на водные процедуры, прогулки на свежем воздухе.

7. Любить и понимать!

Когда причина онанизма не известна, необходимо обратиться к специалистам: урологу и гинекологу, а иногда и к невропатологу.

## Задержка дыхания.

Иногда дети задерживают дыхание так долго, что могут потерять сознание на несколько секунд или целую минуту. Это по-настоящему пугает родителей. Такое поведение обычно появляется в возрасте от полутора до двух лет. Из-за нехватки кислорода ребенок может посинеть или сильно побледнеть. Дети задерживают дыхание, когда пытаются вернуть контроль над ситуацией, и все идет не так, как они хотят. Если Вы заметили, что Ваш ребенок намеренно задерживает дыхание, покажите его врачу. Очень сложно определить, что именно происходит с ребенком, а некоторые виды обмороков могут быть симптомами анемии. В любом случае постарайтесь обеспечить максимально спокойную обстановку для ребенка, не привлекая особенного внимания к тому, что Вы встревожены или «это опасно». Ваш испуг может осложнить ситуацию.

## Профилактика вредных привычек у детей.

Все мероприятия по профилактике плохих привычек, должны проводиться в раннем возрасте. Эта проблема требует от родителей терпения и согласованности. Самый простой совет – уделяйте малышу как можно больше своего внимания и времени, чаще берите его на ручки, ласкайте – кроха должен чувствовать родительскую любовь и нежность.

Создайте в доме спокойную и расслабляющую обстановку и не скупитесь на ласку. Малыша невозможно «перелюбить», «перецеловать» или «переобнимать». Гладьте его по спинке, плечикам, головке, обнимайте и целуйте, создавая тем самым ощущение безопасности.

Не оставляйте малыша перед сном в одиночестве, иначе он будет сосать палец. Посидите рядом с ним на кровати, спокойно поговорите, чтобы ребенок успокоился и уснул. Вместо себя оставьте возле малыша его любимую плюшевую игрушку.

Осторожнее избавляйте малыша от соски, поскольку в дальнейшем он может выработать вредную привычку сосать палец, одеяло или волосы.

Поддерживайте детскую гигиену, следите за тем, чтобы одежда не жала ребёнку в области паха. Избегайте чрезмерной строгости. Отсюда один шаг до появления «успокоительного» в виде патологического поведения.

Если вы хотите побороть вредную привычку своего чада и не нанести ему психологическую травму, ни в коем случае не прикладывайте физическую силу, не запугивайте и не акцентируйте его внимание на негативном поведении. Важно найти причину и приложить максимум любви, внимания и ласки, чтобы избавить малыша от нервного напряжения, тревоги и стресса.

Лучшая профилактика вредных привычек у детей — это вовсе не одергивание или нравоучения, а похвала. Хвалите своего ребенка за хорошее поведение — этим Вы показываете ему, что вы видите его хорошие поступки, они Вам нравятся, и Вы хотели бы, чтобы он и впредь поступал именно так.



Если Вы видите, что Ваш ребенок не грызет ногти, — скажите ему об этом и похвалите его за это. Невозможно отучить кого-то от вредных привычек, пока он сам не захочет это сделать. Девочки сами бросают грызть ногти, если осознают в какой-то момент, что хотят иметь красивые аккуратные ногти. Часто мамы предлагают малышам накрасить ноготки — цветные и красивые грызть будет просто жалко.

Не пытайтесь изменить все привычки сразу. Начните с самых, на Ваш взгляд, тревожных. Выясните, что беспокоит Вашего ребенка, внимательно выслушайте все его обиды и жалобы. Постарайтесь устранить причину, из-за которой он так остро нуждается в успокоении. Позвольте Вашему ребенку самому принимать решения, давая доступный выбор, например, в одежде или еде. Таким образом, ребенок обретет контроль над ситуацией и будет меньше растерян. Переключайте внимание ребенка и помогите ему найти лучшее место и способ делать то, что он хочет. Например, если он испытывает зуд в носу и постоянно ковыряет в нем, помогите ему научиться использовать платок, наносите крем вокруг ноздрей или используйте увлажняющий слизистую носа спрей. Если Вы заметили, что ребенок ковыряется в носу на людях, отведите его в ванную, высморкайте его и помойте ему ручки.

Если родителям не нравятся какие-либо вредные привычки, беседа с детьми о них должна быть построена не на осуждении малыша, а на объяснениях в доступной форме, почему то или иное действие нежелательно, негативно влияет на здоровье ребенка, его внешность или портит о нем впечатление. Цель таких бесед — помочь ребенку самому сделать выбор в пользу хорошего поведения, а не заставлять его просто бездумно сделать по-вашему.

**Будьте терпеливы, последовательны и со временем вы добьетесь своего. Желаю Вам и Вашим детям здоровья!**

