

# **«ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И КАК С НИМИ БОРОТЬСЯ»**



**«Вредные привычки и как с ними бороться»**

Привычка – это некое самопроизвольное действие, неподвластное контролю. Зачастую она становится ритуалом для предотвращения депрессий или страхов.

Разумеется, вредные привычки пагубно отражаются не только на воспитании ребенка, но и на его социальном и психическом развитии. Ребенок, постоянно грызущий ногти или ковыряющий в носу, не вызывает симпатии у сверстников и нередко подвергается насмешкам и издевательствам. Поэтому избавляться от вредных привычек необходимо, но делать это нужно максимально осторожно и грамотно.

Привычки формируются в глубоком детстве под влиянием взаимоотношений с родителями и окружающей среды. Если родители уделяли недостаточно внимания малышу, он, естественно, нашел иные способы восполнения дефицита ласки и заботы. Например, сосание пальца – это рефлекс, направленный на самоуспокоение и самоутешение. Мама ушла, а ребенок остался один и чувствовал пустоту, страх, одиночество. Постепенно такая привычка закрепились даже в присутствии самого близкого и родного человека на свете.

Также привычки возникают у детей, не увлеченных каким – либо занятием, и, склонных к пессимизму и меланхолии.

### **Как бороться с детскими вредными привычками?**

**Сосание предметов:**

**Что нужно делать?**

1. Наполнить жизнь ребенка, заинтересовать новыми играми и увлечениями.
2. Помочь ребенку обрести настоящего друга.
3. Дома родителям необходимо проводить с ребенком, как можно больше времени, обязательно разговаривать и играть с ней в разнообразные игры. Когда мама и папа станут настоящими друзьями для малыша, необходимость в труппочке или мягкой игрушке, постепенно отпадет сама собой.

**Чего делать нельзя?**

1. Отбирать любимую вещь ребенка, к которой он так привязан. Даже если вы победите, напряжение ребенка только усилится, и нет гарантии, что не появится сосание пальца, ковыряние кожи или другая патологическая привычка.
2. Наказывать и всячески стыдить ребенка за такую привязанность.
3. Говорить о любимом предмете ребенка, то есть фиксировать словами, подчеркивать и закреплять патологическую привычку постоянными напоминаниями.

**Сосание соски:**

Привязанность к соске имеет компенсаторный характер, особенно ярко это проявляется при искусственном вскармливании ребенка.

**Что нужно делать?**

1. Перестать обсуждать проблему соски.
  2. Переключать внимание ребенка на более интересные занятия.
- Разнообразить жизнь ребенка.

**Чего делать нельзя?**

1. Акцентировать внимание ребенка на проблеме соски.
2. Ругать ребенка.

**Сосание пальца:**

Если ребенок сосет палец, бесполезно пытаться запретить ему это делать, необходимо понять, почему он это делает. Сосание пальца успокаивает и

умиротворяет ребенка, как и сосание груди, сосание соски. Сосание - это удовольствие раннего детства, удовлетворяющее основную потребность ребенка в пище. Поэтому сосание для ребенка - это вернейший способ успокоиться, когда он беспокоится или не может уснуть. Сосание пальца может выступать как средство компенсации неудовлетворенного инстинкта сосания вследствие затрудненности грудного вскармливания. Сосание пальца уменьшает чувство беспокойства, успокаивает и заставляет на время забыть физическую и душевную боль. Во всех случаях сосание пальца создает ребенку иллюзию удовлетворения и успокоения.

### **Что нужно делать?**

1. Необходимо понять, почему ребенок сосет палец (компенсирует недостающее внимание к себе, стабилизирует свое эмоциональное состояние и др.). Прежде чем пробовать отучить ребенка от сосания пальца, необходимо подумать, что можно предложить ребенку взамен этой привычки, доставляющей удовольствие.

2. Установить доверительный контакт с ребенком, позаботиться о своевременном успокоении ребенка и снятии беспокойства, разумном пользовании соской в раннем возрасте.

3. Создать условия для разнообразия впечатлений ребенка и использования при взаимодействии с ребенком подвижных, эмоционально насыщенных игр.

### **Чего делать нельзя?**

1. Всячески пытаться запретить ребенку, сосать палец, тем самым, привлекая к этой патологической привычке негативное внимание малыша.

2. Излишне ограничивать действия и проявления ребенка, способствуя усилению его напряжения и беспокойства.

### **Кусание или грызение ногтей (онихофагия):**

Обкусываться могут не только выступающие части ногтей, но частично и прилегающие участки кожи, что часто приводит к воспалительным явлениям. Обкусывание ногтей может сопровождаться их проглатыванием.

### **Что нужно делать?**

1. Необходимо научить ребенка адекватным способам выражения агрессии. Позволять ребенку свободно, адекватными способами выражать свою агрессию, гнев. Для этого дома необходимо иметь, например, специальную "подушку для битья", используя которую ребенок сможет при необходимости выражать свои негативные чувства.

2. Нужно не просто отказаться от упреков, угроз и наказания, но и понимать то, что происходит с ребенком, переключать, отвлекать его в момент грызения ногтей. Уменьшите чрезмерные требования к ребенку со стороны воспитывающих взрослых. Нужно переключать пальцы малыша на более интересное и не менее приятное занятие всякий раз, когда замечаете у ребенка проявление этой привычки.

3. Необходимо настроиться на длительный период затухания этой привычки, который обычно примерно равен периоду ее протекания.

### **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.

### **Онанизм (мастурбация):**

Раздражение половых органов руками, раздражение сжатием ног, трение о различные предметы и т. п. У детей дошкольного возраста эта привычка является результатом фиксации игрового манипулирования частями тела и чаще всего не сопровождается сексуальным возбуждением. Возникновению мастурбации способствует повышенная общая возбудимость ребенка. Онанизм - это совершенно естественное действие ребенка в раннем возрасте.

### **Что нужно делать?**

1. Родителям нужно постараться понять, что именно в их поведении вызывает напряжение у ребенка, заставляющее его получать краткое удовольствие и расслабление (излишняя строгость, недостаток тепла и непосредственности в выражении чувств, ограничение активности, запреты, физические наказания и др.).

2. Необходимо научить ребенка как можно более разнообразными способами получать удовольствие.

3. Нужно отвлекать ребенка более приятным и интересным занятием, расширив круг интересов и общение со сверстниками. Необходимо повышать активность в движениях, в способах выражения чувств и включать в жизнь ребенка оздоровительные мероприятия, направленные на повышение чувства тела: купание, обливание, обтирание.

### **Чего делать нельзя?**

1. Усердствовать при купании ребенка, 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 ребенку тесную одежду.

2. Наказывать ребенка за онанизм (мастурбацию), тем более бить по рукам малыша 1,5 лет, который таким образом исследует свое тело. Шлепки и порка способствуют приливу крови к половым органам ребенка, вызывая раздражение генитальной области тела.

