**Консультация для родителей «Вредные привычки у детей».**
Привычки существуют в жизни каждого ребенка, многие из них способствуют
лучшему приспособлению к повседневной жизни и являются частью поведения.
Кроме полезных привычек, существуют так называемые вредные (патологические)
привычки. В современном изменяющемся мире возрастает необходимость
приспособления ребенка к повседневной жизни, в том числе и с помощью вредных
привычек. Под вредными привычками у детей понимают способ снятия
эмоционального напряжения, в основе которого лежит болезненная фиксация тех или
иных произвольных действий.
Наиболее распространенными вредными привычками у детей являются сосание
пальца, сосание предметов, кусание или грызение ногтей (онихофагия, онанизм
(мастурбация). Реже встречаются болезненное стремление выдергивать или
выщипывать волосы (трихотилломания) и ритмическое раскачивание головой и
туловищем (яктация) .
Для того чтобы помочь детям избавиться от патологических привычек,
родителям необходимо прежде всего понимать природу этих привычек. Вредные
привычки чаще всего являются проявлением нервности ребенка. Известно, что
патологические привычки уменьшают отрицательные эмоциональные переживания у
ребенка (неудовлетворенность, противоречивые чувства к близким ребенку людям) и
способствуют снятию эмоционального напряжения.
В основе любых патологических привычных действий лежит недостаток
родительского внимания. В исследовании Е. Н. Сухановой, проведенном под нашим
руководством, были изучены особенности отношения родителей к детям дошкольного
возраста с патологическими привычками. Исследование проводилось на базе ГБДОУ
«Детский сад № 16» Приморского района Санкт-Петербурга. В исследовании приняли
участие 33 человека: 12 детей дошкольного возраста, 9 матерей, 2 отца и 10
воспитателей.
Обнаружено, что родители детей дошкольного возраста с вредными привычками
отличаются воспитательной неуверенностью одновременно со стремлением уделять
детям много времени и внимания. Кроме этого, амбивалентный характер отношения
родителей к детям с вредными привычками проявлялся в использовании родителями
наказания за вредную привычку или в ее игнорировании. Было выявлено, что
современные родители не связывают наличие патологической привычки с
проявлениями нервности у ребенка, а педагоги не способствуют формированию
адекватного отношения родителей к проявлениям патологических привычек у детей.
Закреплению вредных привычек помогают и чувство удовольствия, которое
испытывает ребенок, и повышенное внимание окружающих взрослых к этим
действиям ребенка. Необходимо помнить, что при подавлении патологических
привычек у ребенка усиливается чувство внутреннего напряжения.
Более того, подавив одну привычку у ребенка, мы можем получить взамен
другую. Особая трудность заключается и в том, что у детей может отмечаться
активное сопротивление попыткам взрослых устранить привычные и приятные для
ребенка действия.
Наряду с общими чертами патологические привычные действия имеют
присущие каждому из них особенности, а значит, и способы преодоления.
Сосание пальца
Основной причиной появления этой вредной привычки является
неудовлетворенность инстинкта сосания у ребенка. При этом если беременность
матери сопровождается сильными переживаниями, то для их уменьшения и
успокоения ребенок еще до рождения в утробе матери начинает сосать палец,
впоследствии сохраняя и после рождения этот способ успокоения. Затруднения при
грудном вскармливании, отсутствие грудного вскармливания или его недостаточная
продолжительность, ранний переход к искусственному вскармливанию, резкое
ограничение сосания соски-пустышки — все это в сочетании с неблагоприятными
психологическими факторами создает условия для появления этой вредной привычки.
Приведем пример. Мой сын Саша, ему 3 года 8 месяцев, сосет большой палец.
Саша сосал палец с самого рождения. Соску сыну мы не давали, я слышала о том, что
от соски ребенка очень трудно отучить. Что мы только ни делали: мазали палец
горчицей, перцем, алое, йодом — палец от всего этого был коричневый. Кроме этого,
мы пугали Сашу: «Бабка Ежка придет и твой" пальчик заберет», «Зубки будут
кривые» и т. п. Дедушка (мой папа) советовал нам с мужем не обращать внимания на
то, то Саша сосет палец, но сейчас и дедушка тоже сдался и наказывает Сашу за
сосание пальца, как и мы. Последнее время эта вредная привычка стала появляться не
только дома перед сном, но и на прогулке в детском саду. А вчера воспитательница
мне сделала замечание: «Ваш сын сосет палец! » Не знаю, как отучить сына от этой
вредной привычки.
Психологической причиной, способствующей возникновению сосания пальца у
ребенка, является недостаточное эмоциональное принятие ребенка матерью, что
проявляется в отсутствии ласки у матери по отношению к ребенку, нежелании матери
заботиться о ребенке и передаче малыша на воспитание кому-либо. Сосание пальца
помогает ребенку уменьшить беспокойство, если матери нет рядом длительное время.
В любом случае сосание пальца выступает для ребенка как средство компенсации
недостающего внимания матери и как способ успокоения в ситуации волнения и
беспокойства.
Приведем пример. У меня маленькая дочка Настя, ей 2 года и 3 месяца, она
сосет пальцы на левой руке (указательный и средний одновременно). Но всей
видимости, это заменяет ей соску. Когда Насте было полгода, мы решили больше не
предлагать ей соску, но в итоге получилось, что вместо соски дочка стала сосать
пальцы. Я надеялась, что к полутора-двум годам все пройдет, и ничего, кроме
уговоров и угроз, не предпринимала. Но Настя сосет пальцы, я замечаю это у нее в
течение дня несколько раз, чаще всего тогда, когда она не занята игрой и перед сном.
Мой муж считает, что Настя вырастет и перестанет сосать пальцы, тут
беспокоиться не о чем, а моя мама сильно переживает по этому поводу и постоянно
напоминает Насте о том, что не надо сосать пальцы. Недавно мы стали говорить
Насте, что у нее в животике заведутся червяки, ведь она сосет грязные пальцы. Это
тоже не помогает!
Памятка для родителей «Если ребенок сосет палец»
Что нужно делать!
1. Постараться понять причину сосания пальца (компенсирует
недостающее внимание к себе, стабилизирует свое эмоциональное состояние и др.) .
2. Придумать, что можно предложить ребенку взамен этой привычки,
доставляющей удовольствие. Например, перед засыпанием читать книжки, которые
будет держать ребенок.
3. Установить доверительный контакт с ребенком.
4. Позаботиться о своевременном успокоении ребенка, если он волнуется, и
снятии беспокойства.
5. Разумно использовать соску в раннем возрасте.
6. Создать условия для разнообразия впечатлений ребенка.
7. Использовать при взаимодействии с ребенком подвижные, эмоционально
насыщенные игры, такие как любимые всеми детьми народные игры «пятнашки»,
«жмурки», «прятки» и другие.
Чего делать нельзя?
1. Намазывать палец чем-то горьким и неприятным, например горчицей.
2. Всячески пытаться запретить ребенку сосать палец.
3. Резко отбирать соску у ребенка в раннем возрасте, например
выбрасывать соску у годовалого ребенка, потому что он уже большой и т. п.
4. Привлекать к этой вредной привычке негативное внимание малыша,
говоря ему, например: «Я тебя накажу если еще раз увижу палец во рту».
5. Пугать ребенка всевозможными страшными историями про мальчиков и
девочек, у которых завелись в животе червяки, потому что они сосали палец и т. п.
6. Излишне ограничивать действия и проявления ребенка.
7. Способствовать усилению напряжения и беспокойства у ребенка
семейными конфликтами и скандалами, в том числе по поводу сосания пальца.
Сосание предметов
Причины возникновения такой вредной привычки, как сосание предметов,
имеют сходные причины с вредной привычкой сосания пальца.
Вместе с тем есть и отличия: любимый предмет, который ребенок сосет (это
может быть тряпочка, игрушка и др., символизирует друга, с которым ребенок
взаимодействует, общается, доверяет свои переживания. Соответственно и
направленность помощи ребенку при сосании предметов должна включать усиление
социального взаимодействия, тогда на суррогатного друга не останется времени, да и
потребность в нем отпадет.
Памятка для родителей «Если ребенок сосет предметы»
Что нужно делать"?
1. Наполнить жизнь ребенка взаимодействием со сверстниками.
2. Узнать, чем любит заниматься ребенок, и предоставить ему
возможность для любимых занятий.
3. Заинтересовать ребенка новыми увлечениями, играми, занятиями.
4. Присмотреться, с кем играет ребенок, для того чтобы помочь ему
обрести настоящего друга.
5. Установить доверительный контакт с ребенком.
6. Пригласить предпочитаемого ребенком сверстника для совместных игр,
походов в театр, кино и т. п.
7. Позаботиться о своевременном успокоении ребенка, снятии излишнего
беспокойства и напряжения.
Чего делать нельзя?
1. Наказывать ребенка за такую привязанность.
2. Отбирать тот любимый предмет, который сосет ребенок.
3. Говорить об этом нарушении, то есть фиксировать его словами в
сознании ребенка.
4. Подчеркивать и закреплять вредную привычку постоянными
напоминаниями о том, что так делать нельзя.
5. Излишне ограничивать действия и проявления ребенка, способствуя
усилению его напряжения и беспокойства.
6. Запрещать играть с теми детьми, которые вам не нравятся, но
вызывают симпатию у вашего ребенка.
7. Стыдить ребенка перед сверстниками за то, что он сосет предметы.
Кусание или грызение ногтей (онихофагия)
Кусание или грызение ногтей является той привычкой, которая у ребенка легко
возникает и очень долго затухает. Кусание или грызение ногтей, так же как кусание и
сосание губ, носит непроизвольный характер и способствует снятию напряжения у
ребенка. Обкусываться могут не только выступающие части ногтей, но частично и
прилегающие участки кожи, что часто приводит к воспалительным явлениям. Помимо
этого, обкусывание ногтей может сопровождаться их проглатыванием.
Грызение ногтей, как и сосание пальца, возвращает ребенка в период
младенчества. Привычка кусать или грызть ногти может возникнуть у ребенка при
невозможности выплеснуть агрессию вовне, отомстить обидчику за нанесенные
оскорбления. Эта вредная привычка является актом аутоагрессии. Во время грызения
ногтей ребенок дает выход своей агрессии, напряженности, психологического
дискомфорта, раздражения и получает удовольствие. Если ребенок недостаточно
выражает эти свои отрицательные чувства, они копятся у него и, не находя выхода,
переполняют ребенка, именно в этом случае грызение ногтей ребенком
воспринимается как спасение.
Памятка для родителей «Если ребенок грызет ногти»
Что нужно делать?
1. Необходимо научить ребенка адекватным способам выражения агрессии.
Можно, например, пинать ногами и колотить руками специальную подушку.
2. Позволять ребенку свободно адекватными способами выражать свою
агрессию и гнев.
3. Отказаться от упреков, угроз и наказания за кусание или грызение
ногтей.
4. Понять, что происходит с ребенком, причины, по которым возникла
эта вредная привычка.
5. Переключать и отвлекать ребенка в момент грызения ногтей.
6. Уменьшить чрезмерные требования к ребенку.
7. Необходимо настроиться на длительный период затухания этой привычки,
он 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. Запрещать ребенку грызть ногти.
4. Проявлять непоследовательность в воспитании ребенка.
5. Угрожать, упрекать и наказывать ребенка за эту вредную привычку.
6. Сдерживать ребенка в адекватном выражении гнева и агрессии.
7. Предъявлять к ребенку чрезмерные требования
Онанизм (мастурбация)
Под онанизмом (мастурбацией) понимается раздражение половых органов
руками, сжатием ног, трением о различные предметы и т. п. Онанизм (мастурбация) в
раннем возрасте может возникнуть при знакомстве ребенка со своим телом, когда им
движет любопытство первооткрывателя.
Чаще онанизм (мастурбация) отмечается у девочек, предпочитающих
мальчишеские игры девчоночьим занятиям, и у мальчиков с сильно выраженными
мальчишескими чертами поведения. Предпосылкой возникновения онанизма
(мастурбации) может являться активный темперамент ребенка и соответствующая ему
повышенная потребность в снятии напряжения. Такая же повышенная потребность
может возникнуть при нарушенных семейных отношениях у нервно-соматически
ослабленного ребенка с повышенным уровнем возбудимости.
Приведем пример. У моих знакомых девочка, ей почти 4 года, стала
заниматься мастурбацией необычным способом, В квартире живет маленькая
собачка, на которую девочка украдкой от бабушки и дедушки садится верхом и
трется о собачку ногами. Перед сном у девочки руки постоянно между ног, так она
быстрее засыпает. Отца девочка никогда не видела, а мать, родив ее в 16 лет,
оставила на воспитание своим родителям и уехала устраивать личную жизнь.
Другой причиной появления этой вредной привычки могут быть такие
нарушения в воспитании, как излишняя строгость, ограничение активности и
физические наказания. Способствует появлению этой вредной привычки и другая
крайность при воспитании ребенка: чрезмерные ласки, поцелуи в губы, нахождение в
одной постели с ребенком и излишне тщательное соблюдение гигиенических
мероприятий. Кроме этого, появлению онанизма (мастурбации) способствуют
повышенная потливость ребенка, тесная одежда и глисты острицы.
Памятка для родителей «Если ребенок занимается онанизмом (мас-
турбацией) »
Что нужно делать?
1. Понять, что именно в вашем 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. Научить своего ребенка, как можно разными способами получать
удовольствие. Составить для ребенка «меню удовольствия»: «Чем ты любишь
заниматься, что тебе нравится. »
3. Разнообразить способы получения удовольствия.
4. Отвлекать ребенка более приятным и интересным занятием.
5. Расширить круг интересов ребенка и общение со сверстниками.
6. Повышать активность в движениях, в способах выражения чувств.
7. Включить 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.
2. Чрезмерно ласкать и целовать ребенка в губы, качать ребенка на одной
ноге, одевать ребенку тесную одежду.
3. Находиться в одной постели с ребенком и оставлять ребенка надолго в
постели без сна.
4. Наказывать ребенка за онанизм (мастурбацию). Шлепки и порка
способствуют приливу крови к половым органам ребенка, вызывая раздражение
генитальной области тела.
5. Упрекать и стыдить ребенка за эту вредную привычку
6. Насильно кормить ребенка, вызывая у него во время еды отрицательные
чувства, что способствует выключению чувствительной зоны рта и языка и
включению зоны половых органов (эти две зоны тела рефлекторно связаны) .
7. Отдавать предпочтение в питании ребенка сладкой, экстрактивной и
мясной пище.
Чем больше усердствовать в своем стремлении убрать, ликвидировать внешний
атрибут проблемы — будь то сосание пальца, предметов, грызение ногтей или
онанизм (мастурбация, тем меньше шансов устранить причину появления привычки.
Для устранения вредных привычек большое значение имеют нормализация
внутрисемейных взаимоотношений, адекватное отношение к ребенку и
удовлетворение его потребности в эмоциональной теплоте и ласке.