

## ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ У ДЕТЕЙ



*Сосание большого пальца, грызение ногтей, накручивание волос на палец... Какие-то навязчивые движения и действия, похожие на ритуалы. О чем они свидетельствуют и говорят? Серьезно ли это?*

Как неудовлетворенный инстинкт сосания, привычка сосания пальца уже проявляется с трех месяцев жизни, когда очень выражена потребность ребенка в сосании, и он уже так управляет движениями, что может попасть пальчиком в рот. Обычно к году все это проходит. Когда же привычка не исчезает в указанный срок, перешагнув из раннего в дошкольное детство, или исчезнув, возникнет вновь после трех лет - это сигнал дискомфорта ребенка. Что-то его беспокоит, что-то не ладно, что-то не так. Если ребенок к тому же впадает в младенчество (частично утрачивает приобретенные навыки, более детской становится речь) - это свидетельство явного неблагополучия, что-то жестоко травмирует психику малыша.

### **Что же способно травмировать психику?**

Прежде всего, отсутствие ласки и теплоты при общении с ним, ссоры родителей, их конфликты, разводы, предоставление малыша самому себе. Дефицит детского общения и игрушек, строгость родителей, их постоянные «нельзя». И самое главное, если в семье есть алкоголик. Этим детям сосание пальца компенсирует недостаток внимания, уменьшая их одиночество и неразделенность чувств.

Не переживайте, что эта привычка отразится на прорезывании постоянных зубов. К моменту прорезывания зубов она, как правило, исчезает. Вы позаботьтесь лучше, чтоб малышу было радостно жить.

**В основном сосут пальцы** ослабленные болезнями дети, с частыми простудными заболеваниями, глистными инвазиями, кишечными инфекциями и невротией. При алкоголизме родителей предпосылкой этой привычки может быть минимальная мозговая недостаточность.

Дети могут сосать не только палец, но и угол одеяла, а также другие попадающие под руку вещи, правда, обычно одни и те же. Одновременно с сосанием пальца многие малыши делают и еще какие-нибудь навязчивые движения (гладят уши, ковыряют в носу, «шмыгают носом», облизывают губы и т. д.). Очень часто эти движения закрепляются по типу образования условных рефлексов. Например, повторяющийся по несколько раз в год насморк переходит в привычку «шмыгать носом», а часто пересыхающие губы - к облизыванию их. Чем старше ребенок, тем явственнее и момент подражания.

Иногда волнует родителей и **привычка грызть ногти**. Она редко бывает в 3 года, появляясь чуть позже. Появление этой привычки - признак нервности и беспокойства. Ногти «сами» грызутся и «сами» кусаются, дети даже не знают «когда». А «когда» - это или волнение, или же возбуждение, приносящее беспокойство.

Разговор, выступление, ожидание, просмотр фильма - все тревожащее ребенка может сопровождаться грызением ногтей, особенно в тех случаях, когда малыш честолюбивый, а мама с папой хотят в нем видеть «вундеркинда», перегружая его интеллект. И этим усиливая нервное напряжение ребенка, превращая все в заколдованный круг. С одной стороны, родители возмущены «дурной» привычкой дошкольника и требуют ее прекращения, с другой - своими непомерными притязаниями культивируют ее. И все это ложится на хрупкие плечи ребенка. Кто прав здесь и кто виноват?

## **Как НАДО вести себя родителям с ребенком, имеющим вредные привычки:**

- ⇒ Попытаться понять его.
- ⇒ Не сердиться.
- ⇒ Поддержать веру в себя.
- ⇒ Успокоить и объяснить, что все это пройдет.
- ⇒ Лишний раз похвалить и отвлечь от всех мрачных мыслей.
- ⇒ Не ругать, не наказывать.
- ⇒ Сделать жизнь приятной, а главное - полюбить его.
- ⇒ Придумать какую-нибудь захватывающую ролевою игру, например, в парикмахерскую, но где делают маникюр только детям с красивыми ногтями и не влажными пальчиками.
- ⇒ Разнообразить игрушки.
- ⇒ Наладить его детские контакты.
- ⇒ При грызении ногтей, сверх этого, уменьшить интеллектуальные перегрузки.
- ⇒ Исключить на время возбуждающие мероприятия, вплоть до просмотра захватывающих фильмов и чтения страшных сказок.

## **Как НЕ НАДО вести себя родителям с ребенком, имеющим вредные привычки:**

- ⇒ Раздражаться и злиться на него.
- ⇒ Пытаться эту вредную привычку запретить и переломить ребенка.
- ⇒ Постоянно контролировать и угрожать.
- ⇒ Наказывать.
- ⇒ Забинтовывать пальчики или мазать их неприятными веществами.
- ⇒ При грызении ногтей разжигать честолюбивые мотивы.
- ⇒ Всегда и постоянно во всем подчеркивать свою нелюбовь.