



## Патологические привычки у детей

Итак, **привычка** – это повторяющееся действие, часто неосознанно, имеющее свою причину и выполняющее определенную роль. Это своего рода ритуал, который ребенок выполняет всякий раз при возникновении определенных обстоятельств.

К патологическим привычкам относятся:

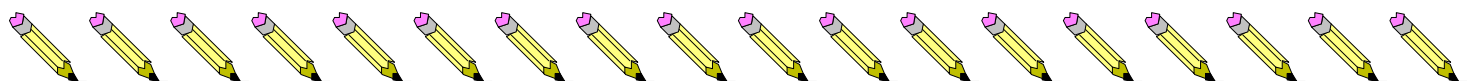
- сосание пальца, губы, края одежды или постельного белья;
- покусывание или сосание щек;
- привычка тереть волосы или мочку уха;
- кусание или грызение ногтей (онихофагия);
- онанизм (мастурбация);
- ритмическое раскачивание головой и туловищем (яктация) и много других.

Прибегая к подобной привычке, ребенок пытается уменьшить возникающие у него отрицательные эмоции: неудовлетворенность, противоречивые чувства к близким людям, страх, неуверенность, тревогу, беспокойство, стыд. Мама непременно должна участвовать в снятии эмоционального напряжения у маленького ребенка. Но если в такой момент малыш остается предоставлен сам себе, он ищет отраду в окружающих его предметах и доступных этому возрасту действиях.

**Вредная привычка становится необходимым ритуалом самоуспокоения, отвлечения от страхов и беспокойства, компенсацией недостатка общения.** Это отвлекает ребенка от процесса познания и угрожает задержкой психического развития.

**В основе любой именно вредной привычки лежит недостаток родительского внимания.** При этом потребность в ласке





и тесном физическом контакте может быть у детей разной. Ребенок, растущий в гармоничной семье, получающий материнскую любовь и ласку, родительское понимание и поддержку, значительно в меньшей мере подвержен риску развития патологических привычек. Многие из привычек возникают у детей, которых с раннего детства воспитывали строго, жестко, чрезмерно требовательно. Часто причиной становится перенесенный ребенком стресс, смена обстановки, вынужденное отлучение от матери, рождение брата или сестры.

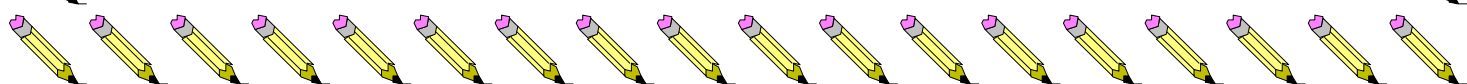
Вы должны вспомнить, когда именно это произошло и попытаться уяснить, какое событие стало причиной детского беспокойства. Постарайтесь стать настоящим другом ребенку, делить с ним все его переживания, и тогда потребность в замене этих отношений отпадет сама по себе.

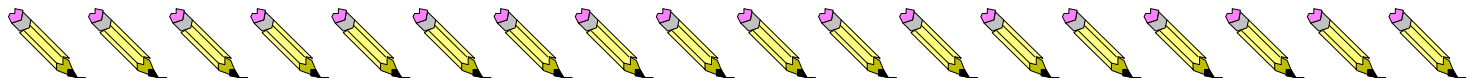
### **Как бороться с патологическими привычками?**

1. Вы должны четко для себя уяснить, что бороться нужно именно с привычкой, а не с ребенком. Почувствуйте эту грань и ни в коем случае не переходите ее.

2. Родители обязаны понимать природу проблемы, свою вину в ее возникновении и на самом деле хотеть помочь ребенку. Без этого успех невозможен.

3. В профилактике и лечении патологических привычек большое значение имеют нормализация внутрисемейных взаимоотношений, мягкое и ровное отношение к ребенку, удовлетворение его потребности в эмоциональной теплоте и ласке, систематические оздоровительные и физкультурные мероприятия, развитие творчества.





4. Наказания и запугивания имеют очень тяжелые психологические последствия – не делайте этого! Если таким путем ребенок и отказался от привычки, он перенес тяжелейшее потрясение, что еще обязательно даст о себе знать. К тому же, насильно отказавшись от привычки, ребенок тут же заменит ее другой.

5. Не показывайте своего раздражения.

6. Не принуждайте ребенка давать обещания «больше так не делать» – он еще слишком мал для их выполнения. Это может повлечь за собой появление чувства вины, неуверенности в себе и необязательности в будущем.

7. Ни в коем случае нельзя стыдить ребенка за его привычки.

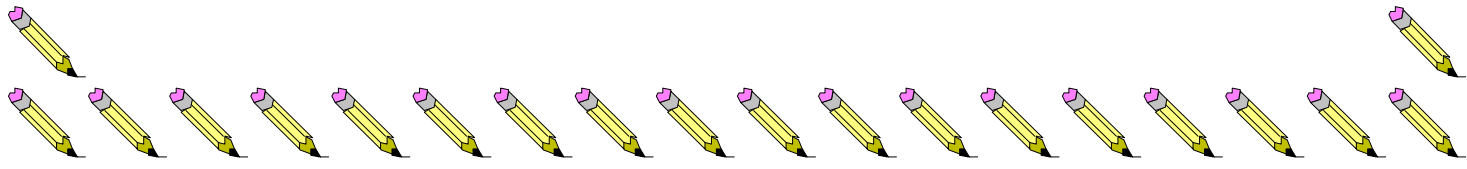
8. Пытаясь отучить ребенка от привычки, приносящей ему успокоение, умиротворение или стабилизацию нервного напряжения, подумайте прежде, что вы ему можете предложить взамен.

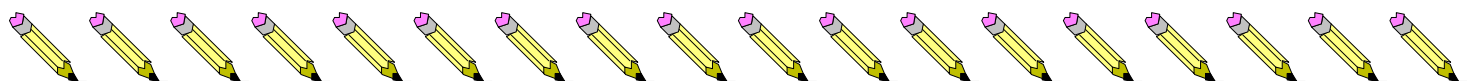
9. Полезно качать ребенка на качели несколько раз в день. Для малышей нужно приобрести лошадку-качалку.

10. При засыпании ребенка рекомендуется включать тихую ритмичную музыку.

11. Обеспечьте ребенку новые позитивные эмоции, впечатления, интересные захватывающие познания.

12. Научите его правильно выражать свои эмоции, особенно гнев и агрессию. Ведь именно ради этого дети часто прибегают, к примеру, к кусанию ногтей. А также научите адекватно получать удовольствие, ради чего детки нередко прибегают к мастурбации, хотя и несознательно. Научите ребенка разряжать обстановку в





игровой форме. И не пресекайте вспышек гнева, дайте возможность выпустить пар естественным образом.

13. Отдельно стоит отметить, что, борясь с детским онанизмом, нельзя усердствовать при купании, 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 тесную одежду.

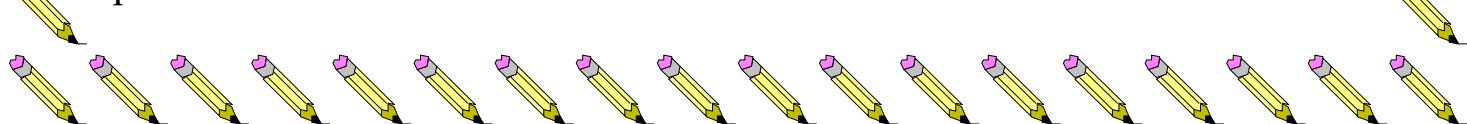
14. В момент исполнения ребенком своего ритуального действия старайтесь ненавязчиво переключить его внимание на что-нибудь более интересное и продуктивное.

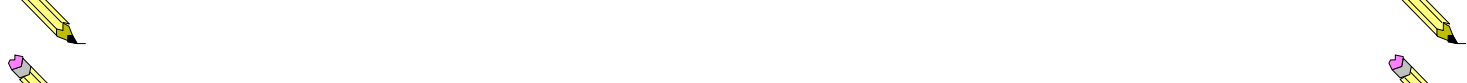
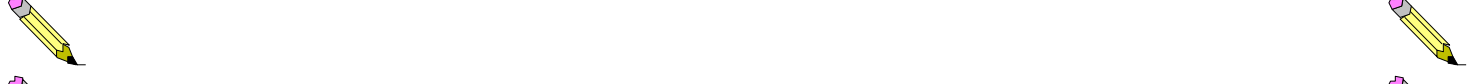
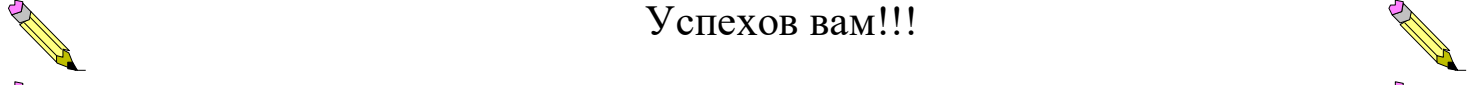
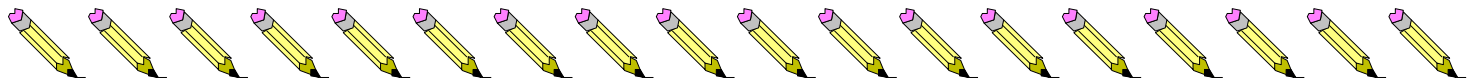
15. Следует уменьшить требовательность взрослых к малышу. Будьте помягче и благосклоннее.

16. Перестаньте обсуждать вредную привычку, вообще не упоминайте о ней, не фиксируйте ее в мозгу ребенка и не концентрируйтесь на ней. Это поможет детке быстрее забыть о навязчивом действии.

17. Старайтесь уменьшить причины нервного напряжения: если малыш боится темноты, оставляйте дверь приоткрытой, чтобы он мог видеть полоску света или включайте ночник в детской, введите запрет на страшные сказки и мультки. Поощряйте „взрослые“ моменты в его поведении: учите читать, плавать, ездить на велосипеде, запишите в танцевальный кружок или спортивную секцию и почаще хвалите за успехи.

18. Запаситесь терпением и любовью. Помните, что устранить привычку гораздо тяжелее, чем предотвратить. Это требует немало времени.





19. Устраняя привычку, вы должны восполнить тот недостаток внимания, из-за которого она появилась. Играйте вместе с ребенком, общайтесь, ласкайте его.

Успехов вам!!!