

Вредные привычки

Как избавить ребенка от вредной привычки? - один из самых часто задаваемых вопросов, с которым обращаются к психологу родители и воспитатели. Существует мнение, что методы "прекрати немедленно", "фу, как некрасиво" относятся к психологически неэкологичным. Стоит искать новые. Давайте это делать вместе.

Давайте вместе вспоминать, какими бывают вредные привычки. Заодно вспомним и про свои. Ковыряние в носу, грызение ногтей, сосание пальца (в том числе и перед засыпанием), сосание верхней, нижней губы, откусывание (касание) губ, наматывание, накручивание волос на палец (иногда и с последующим их выдергиванием), подергивание края уха, бровей и ресниц. А также "гастрономическая" тяга к одеялу, простыням, карандашам и ручкам, привычка жевать волосы, края кофточки, и вообще всего, что "вкусно" - того же поля ягоды. Давайте только сразу обозначим, что у маленьких (грудных) деток сосание пальца - абсолютно нормальное явление, и ни в коем случае не нужно кидаться на борьбу с сосанием пальцев.

Детские привычки-вредины, кстати, нередко остаются "на память" на всю жизнь. Немало знаю взрослых людей, которые обглаживают пальцы рук так, что ногти перестают расти, буквально съедают внутреннюю часть нижней губы, постоянно теребят сережки в ушах, и делают много всего того, что не вписывается в рамки хороших манер. Так что сегодняшняя тема не только про детей.

Природа происхождения вредных привычек

Все "вредные привычки", проявляющиеся как навязчивые действия, имеют под собой одну основу - это способ снятия внутреннего нервного напряжения. Например, самая распространенная среди привычек "вредина" - сосание пальца. Радость от сосания детки получают с самого рождения, когда их прикладывают к маминой груди, дают соску-бутылку или даже пустышку. Поскольку эта процедура ассоциируется у крохи с комфортом и безопасностью, малыш посредством сосания и голод утоляет, и успокаивается. Дальше такой механизм успокоения используется

в более старшем возрасте, а используется сподручный материал - палец и пр. У взрослых, например, есть для этого сигареты.

Просто хочу пояснить сразу, что, работая с устранением вредной привычки, необходимо концентрироваться не на устранении симптома как такового, а на причине его происхождения. А наиболее частая причина - это повышенное нервное напряжение. Наиболее распространенная потому, что есть и еще одна причина - подражание. Известно, что дошкольники быстро перенимают поведенческие привычки от своих сверстников. И в этом случае процесс избавления от них проходит гораздо быстрее и проще.

Причины возникновения внутреннего напряжения могут быть самые разнообразные: неблагоприятное течение беременности и родов, недостаточный период кормления, раннее разлучение с матерью, нестабильная, конфликтная обстановка в семье, недостаток физического контакта, поддержки и ласки со стороны родителей. Снова во всем виноваты родители? Мол, недокормили, недоглядили, недоласкали и пр. Да нет, любая неблагоприятная, небезопасная для внутреннего ощущения ребенка среда существования может способствовать возникновению внутреннего напряжения, которое он будет снимать "своим методом".

Многие пытаются бороться. Но вот бороться с вредными привычками дошкольников не стоит. Вы должны на все проявления ковыряния, сосания и кусания реагировать спокойно, не акцентировать на них внимание ребенка, не указывать ему на это, ни в коем случае не стыдить и не ругать его. Этим вы можете только усилить напряжение. Дурные привычки часто исчезают так же быстро, как и приобретаются. Обычно ребенок даже не замечает этого. Скоро его внимание переключается на что-то новое, и вызывающие тревогу родителей привычки уходят сами собой. Если же сконцентрировать внимание ребенка на них, постоянно одергивая его, то опасность их закрепления многократно возрастает, так как ребенок видит в них средство привлечь к себе внимание взрослых. Избавиться от таких привычек ему будет очень трудно. Это не недостаток воспитания, это сигнал, на который родители должны адекватно отреагировать. Иными словами, как при решении любой проблемы, нужно сначала понять ее причину, а после выбрать оптимальное решение.

Работаем с причиной.

Общение с ребенком должно быть спокойным, старайтесь никогда не повышать голос и не делать рядом с ним резких движений. Вообще обстановка в доме должна быть очень спокойной, расслабляющей. Постарайтесь почаще обнимать малыша, целуйте его, гладьте: по спинке, плечикам, ручкам, по голове. Не скупитесь на ласку и своими действиями создавайте ему ощущение безопасности.

Например, для устранения распространенной привычки сосать палец перед сном может быть достаточно, чтобы родители сели рядом с ребенком на кровать; спокойно поговорили с ним перед сном, поддержали некоторое время его ручки, чтобы он мог успокоиться и заснуть. Не засыпает без пальца сразу? Не настаивайте на том, чтобы он его вынимал. Эта привычка может уйти постепенно. Возьмите ребенка спать с собой - ночной совместный сон даст ребенку ту необходимую долю ощущения спокойствия и защищенности, которую он пытается восполнить. Если вы категорически против совместного сна, то роль "успокоителя" может сыграть мягкая игрушка, например плюшевый медвежонок, которого ребенок постоянно берет с собой в постель на ночь. Придерживайтесь лучше того, что ежедневное спокойное и нежное общение с ребенком непосредственно перед сном сделает его более уравновешенным и менее возбудимым.

Почаще разговаривайте с ребенком, играйте в его игры. Не стоит перегружать его день умственными занятиями (языки, музыка, математика, спортивные секции, и т.д.), до которых малыш просто не дорос. Они вызывают слишком сильное нервное напряжение, ослабить которое ребенок может лишь вышеупомянутым "нетрадиционным" способом.

Главное, чтобы своим "отучением" не создать у ребенка еще большее внутреннее напряжение. Если с причиной покончено, можете смело заняться следствием, то есть самой привычкой. Все очень просто - мягко отведите руку малыша, когда он выполняет навязчивое действие, или лучше переключите его внимание на другое действие: отвлеките его лаской, щекотанием, игрушкой, игрой, даже банальным "во-о-он какая птичка полетела!" и опять отведите ручку. Главное делайте это ненавязчиво и как бы незаметно для ребенка.

В процессе развития личность ребенка легко формируется, но также и легко деформируется. Любое нарушение или дисгармония в окружении малыша или в

отношении к нему может повлиять на его поведение. У ребенка быстро формируются стереотипы поведения, он легко приобретает некоторые привычки, которые, как на первый взгляд кажется родителям, не искоренимы никакими воспитательными мерами. Такое поведение или вредные детские привычки проявляются в том, что ребенок любит сосать палец, кусать ногти, вырывать себе волосы, ковырять в носу или тереть глаза, ритмично покачиваться из стороны в сторону. Иногда у малышей наблюдается тик.

Больше хлопот, чем перечисленные выше вредные привычки, приносят родителям потеря аппетита у ребенка, нарушения сна, недержание мочи или кала, агрессивное поведение, ночные страхи и вскрикивание во сне, а позднее - несамостоятельность, необязательность в школьных делах, рассеянность и мечтательность.

Тесный внутренний контакт с ребенком, нежное и последовательное руководство его действиями, неослабное внимание родителей к ребенку, разнообразные занятия и соответствующая возрасту детей требовательность к ним - это лучшая профилактика возможных вредных привычек, равно как и терапия, предотвращающая их появление или устраняющая их.

Приобретение вредных привычек характерно для определенного периода развития ребенка и не стоит преувеличивать их значения. Некоторые беспокойные или слишком добросовестные родители пытаются исправить поведение ребенка постоянными внушениями типа: "Не вертись", "Вынь палец изо рта", "Не грызи ногти" и т. п.

Таких родителей, конечно, можно понять, ведь не будешь же безучастно смотреть на такое "неправильное" поведение своего ребенка. Но необходимо иметь в виду, что причина может быть вполне безобидна - малыш просто "подсмотрел" такую манеру вести себя у другого ребенка или даже у взрослого.

В возрасте трех с половиной лет Марио неожиданно начал постоянно откашливаться, хотя никогда не жаловался на насморк или кашель. Малыш делал это бессознательно. Как вскоре выяснилось, он неосознанно подражал своей воспитательнице из детского сада, которая из-за своей простуды была вынуждена часто откашливаться.

Дурные привычки часто исчезают так же быстро, как и приобретаются. Обычно ребенок даже не замечает этого. Скоро его внимание переключается на что-то новое, и тревожные для родителей привычки уходят сами собой. Если же сконцентрировать внимание ребенка на них, постоянно одергивая его, то опасность их закрепления многократно возрастает, так как ребенок видит в них средство привлечь к себе внимание взрослых. Избавиться от таких привычек ему будет очень трудно.

В раннем детском возрасте и у дошкольников очень часто отмечаются следующие привычки.

Для окружающих наиболее заметной привычкой ребенка является, видимо, сосание пальца. Выше уже говорилось, что сосательная потребность у младенца является физиологической данностью, которая постепенно ослабевает. Однако есть дети, которые до "детсадовского" возраста требуют для засыпания соску или берут в рот палец. Вообще, привычка что-то сосать или жевать у ребенка может быть связана с повышенной тревожностью и состоянием стресса. Поэтому прежде всего родителям нужно выяснить причину нервного напряжения ребенка и устранить ее.

Каким образом можно отучить ребенка от этой привычки? Часто бывает достаточным, чтобы мать села рядом с ребенком на кровать; спокойно поговорила с ним перед сном, подержала некоторое время его ручки, чтобы ребенок мог успокоиться и заснуть.

Некоторые родители считают, что это непедагогично, что нельзя баловать ребенка, каждый должен засыпать самостоятельно. Для спокойных "беспроблемных" детей это правильно. Однако очень часто за такими аргументами стоит вполне понятное желание родителей побыстрее освободиться вечером от забот и отдохнуть самим. Но если они действительно хотят помочь ребенку избавиться от вредных привычек, то одними командами и силовым нажимом ничего не добьешься. Ежедневное спокойное и нежное общение с ребенком непосредственно перед сном сделает его более уравновешенным и менее возбудимым.

В возрасте от двух с половиной до трех лет роль "успокоителя" может сыграть мягкая игрушка, например, плюшевый медвежонок, которого ребенок постоянно

берет с собой в постель на ночь. Чем старше ребенок, тем труднее отучить его сосать палец. Наряду с усиленным нежным вниманием надо постараться внушить ребенку веру в собственные силы, возлагая на него небольшие обязанности, с которыми он в состоянии справиться под руководством родителей.

Некоторые родители бывают испуганы, когда наблюдают у маленького ребенка отвердение полового члена. Однако это совершенно нормальное явление. Оно вызывается, как правило, произвольным механическим раздражением, например при тугом пеленании, под напором мочи или при эпизодических играх с гениталиями. Совершенно естественно, что младенец, едва научившись управлять своими ручками, при освобождении от пеленок начинает трогать недоступные ему прежде части тела, в том числе и пенис, с которым он играет так же, как с ручками и ножками.

Ребенок изучает таким образом свое тело. К тому же, при мочеиспускании и гигиенических процедурах внимание малыша концентрируется на этой области. Иногда дети, находясь в кроватке, возбуждают ритмичными движениями свои гениталии. Они явно испытывают при этом приятные ощущения, сходные с теми, когда родители берут их на руки и поглаживают.

Все это совершенно естественные вещи, которые не должны быть поводом для беспокойства. Родители не должны принимать каких-то мер, чтобы отучить детей от таких "игр". Не следует все время отнимать руки ребенка от гениталий, ругать или тем более наказывать его. При хорошем контакте с ребенком, когда ему комфортно в семье и он получает достаточное количество духовных импульсов, соответствующих его возрасту, это явление проходит само по себе.

При неблагоприятных условиях для развития ребенка и в случаях, когда его внимание постоянно фиксируется на вредной привычке, приятные ощущения, получаемые ребенком при игре с гениталиями, могут стать для него своеобразным заменителем отсутствующего домашнего тепла или недостаточной родительской заботы. Однако упорное самоудовлетворение, ставшее основным занятием для ребенка, должно насторожить родителей, так как это свидетельство серьезных нарушений в отношениях ребенка с окружающим миром. В таких случаях необходимо обследование ребенка у психолога.

Относительно других вредных привычек у детей раннего и младшего школьного возраста необходимо заметить, что успешно бороться с ними можно, уделяя ребенку больше нежного внимания и одновременно развивая его самостоятельность так, чтобы он ощутил веру в свои силы. Если родители видят, что ребенок не может расстаться с вредной привычкой, например, продолжает сосать палец, необходимо обратить внимание на общение с ребенком и заново посмотреть на его положение в семье.

Чутким отношением к малышу, совместными занятиями и играми можно добиться постепенного отвыкания ребенка от вредной привычки. Важно находиться в постоянном контакте с воспитателями детского учреждения, чтобы быть в курсе поведения ребенка в группе. Некоторые чувствительные дети становятся неуправляемыми, когда оказываются рядом с более уравновешенными детьми и ощущают их превосходство. Такие дети особенно страдают от недостатка внимания.

Одни дети склонны к тому, чтобы срывать свои чувства на собственном теле, причиняя себе боль: они рвут на себе волосы, обгрызают ногти. Другие ведут себя агрессивно по отношению к остальным детям, а есть и такие, которые испытывают ночные страхи. Они вскрикивают во сне или просто плохо спят ночью, не могут заснуть или снова мочатся в постель.

В таких случаях родители должны спросить себя: хватает ли ребенку внимания в семье, ощущает ли он себя защищенным, уверен ли он в своих силах?

Как уже говорилось, такие нарушения и вредные привычки могут быть абсолютно безобидными и проходить сами собой, но они же могут являться и симптомом серьезных нарушений в отношениях ребенка с окружающим миром, а иногда и быть следствием определенного заболевания. Поэтому для начала необходимо тщательно проверить эти симптомы, чтобы установить, хватает ли ребенку внимания и ласки.