

Патологические привычки у ребенка. Как вести себя родителям?

Наиболее распространенными патологическими привычками у дошкольников являются такие привычки, как сосание предметов, сосание пальца, грызение ногтей. В основе патологических привычек лежит фиксация тех или иных действий. Для того чтобы помочь детям избавиться от патологической привычки, родителям следует прежде всего, понимать их происхождение.



Известно, что **патологические привычки уменьшают отрицательные эмоциональные переживания у ребенка, а также способствуют снятию эмоционального напряжения.** Также фиксации патологических привычек помогает и чувство удовольствия, которое испытывает ребенок, и повышенное внимание окружающих взрослых к этим его действиям.

Необходимо помнить, что **при подавлении патологических привычек усиливается чувство внутреннего напряжения.** Более того, подавив одну привычку ребенка, мы тут же получаем взамен другую, и чаще она является более серьезной. Особая трудность заключается в том, что в большинстве случаев у детей отсутствует стремление к преодолению патологических привычек, более того, часто отмечается активное сопротивление попыткам взрослых устранить привычные и приятные действия.

Сосание пальцев

Сосание пальца успокаивает и умиротворяет ребенка, как и сосание материнской груди. Сосание – это удовольствие раннего детства, удовлетворяющее основную потребность ребенка в пище. Поэтому сосание для ребенка – это вреднейший 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.

Что нужно делать:

1. Необходимо понять, почему ребенок сосет палец (компенсирует недостающее внимание к себе, стабилизирует свое эмоциональное состояние и др.). Прежде чем попробовать отучить ребенка от сосания пальца, что можно предложить ребенку взамен этой привычки, доставляющей удовольствие.
2. Создать условия для разнообразия впечатлений малыша и использования при взаимодействии с ним подвижных, эмоционально насыщенных игр.

Что делать нельзя:

Всячески пытаться запретить сосать палец, тем самым привлекая к этому действию негативное внимание малыша.

Кусание, грызение ногтей

Грызение ногтей как и сосание пальца возвращает ребенка в период младенчества. Во время грызения ногтей ребенок дает выход своей агрессии, напряженности, психологического дискомфорта, раздражения и получает удовольствие. Если ребенок не выдерживает свои отрицательные чувства, они копятся и, не находя выхода, переполняют его. В этом случае грызение ногтей – легко возникающая привычка, носит произвольный, автоматизированный характер, избавиться от нее чрезвычайно трудно, но возможно.



Что нужно делать:

1. Необходимо научить ребенка адекватным способом выражения агрессии, позволять ему свободно выражать агрессию, гнев.
2. Не просто отказаться от упреков, угроз и физического наказания, а понять то, что происходит с ребенком, и попробовать переключить, отвлечь его в момент грызения ногтей. Переключить пальцы малыша на более интересное и не менее приятное занятие всякий раз, как вы замечаете у своего ребенка эту привычку.

Что делать нельзя:

1. Говорить ребенку про грызение ногтей, тем самым фиксировать словами в его сознании эту привычку;
2. Всячески запрещать ребенку, грызть ногти, наказывая его за эту патологическую привычку.

И в заключении отметим, что **чем больше стремление родителей убрать внешний атрибут проблемы – будь то сосание пальца, предметов или грызение ногтей, тем меньше шансов устранить причину появления привычки.** В профилактике 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 творческих способностей и т.д.



Помните, что ни в коем случае нельзя применять силу, угрозу, грубость, доставлять детям неприятные ощущения, боль, мазать горчицей ногти при их кусании. Всё это вызывает отрицательные эмоции у ребёнка, раздражает, нервирует, закрепляет отрицательную привычку.

Использованные источники:

1. Архарова О. Н. Психологические причины вредных привычек у детей / О. Н. Архарова, Б. Х. Анис // Здоровье и образование в 21 веке. – 2010. - № 7.
2. Каримова И. Х. Профилактика вредных привычек у детей дошкольного возраста / И. Х. Каримова, Д. Каримова // Вестник педагогического университета. – 2018.

Педагог-психолог Филина А.А.