

«Как отучить ребёнка от плохих привычек»

Вредные привычки есть не только у взрослых. Ковыряние в носу, сосание пальцев, привычка грызть ногти нередко доводят до остервенения даже самых спокойных родителей. Почему же у детей появляются эти вредные привычки и что с этим делать?

Ищем причины вредных привычек у детей. Хотя, на первый взгляд, детские вредные привычки (специалисты их называют аутостимуляциями) могут казаться довольно безобидными, на самом деле всё не так просто. Они не появляются сами по себе, без причин. Почему у ребёнка вдруг появились вредные привычки можно узнать. Нужно только понимать, где искать. Большинство негативных привычек детей возникают не сразу, а поэтапно. Сначала они являются нормальным поведением раннего возраста, когда еще не до конца сформированы те или иные структуры нервной системы. Эти действия, по сути, пока не являются привычками в полном смысле слова и могут постепенно пройти сами, если развитие ребенка идет гармонично. Например, сосание пальца или других предметов обусловлено сосательным рефлексом, который в норме формируется еще до рождения и пропадает после четырех лет.

Также существуют объективные факторы окружающей среды. Так, ковыряние в носу может быть вызвано сухостью слизистой оболочки носа из-за постоянной низкой влажности воздуха в помещении.

Еще один фактор – подражание поведению родителей: то, как ведут себя родители, является для детей нормой. Поэтому, хотя бы родители или нет, если у них самих есть какие-либо вредные привычки, ребенок, скорее всего, будет их повторять.

Причина первая. Отсутствие родительской любви.

Уже давно было замечено, что детские вредные привычки чаще встречаются у ребят, чье раннее детство прошло вне семьи. И неважно, по каким причинам они оказались разлученными с родителями. Жизнь в детском доме или даже обычная больница, если домашнему ребёнку пришлось одному долго лежать в ней, приводят к тому, что у малышей формируются устойчивые нежелательные привычки.

Усыновители нередко рассказывают, как их дети, которых только взяли в семью, могли часами раскачиваться из стороны в сторону, сосали пальцы или даже выдёргивали волосы на теле. Всё это — последствия повышенного уровня тревожности, который почти неизбежно формируется у детей, долгое время лишённых родительской любви и заботы.

Причина вторая. Слишком «правильное» воспитание

Нередко подобные привычки появляются и у домашних малышей. И причиной тому, как считают специалисты, во многих случаях становится излишняя увлечённость родителей «правильным» воспитанием. Как часто можно услышать советы «знающих» людей: не укачивайте ребёнка, реже носите на руках, пораньше отучайте от соски, меньше развлекайте во время бодрствования. На деле же именно те малыши, которых укачивали, часто брали на руки, которым пели колыбельные и уделяли много внимания, почти никогда не приобретают вредные привычки.

Причина третья. Раннее отлучение от груди.

Увы, не все мамы по разным причинам могут долго кормить детей грудью. А это тоже повышает вероятность приобретения склонности к аутостимуляциям.

Приведу пример. Две двоюродные сестрёнки были почти ровесницами и обеих пришлось рано перевести на искусственное вскармливание. Родители одной из них извели пустышки как класс, едва только дочке исполнился годик, а её сестра пользовалась соской до двух с половиной лет. Первая девочка вскоре начала тянуть в рот буквально всё, что попадалось под руку. Дошло даже до того, что она начала грызть карандаши, ручки, пластиковые ложки и, если взрослые не успевали остановить её, буквально за секунды превращала их в опилки и мельчайшую труху. Вторая малышка в аутостимуляции не нуждалась, у неё была соска, которая помогала ей успокоиться и от которой, она потом отвыкла безо всяких проблем.

Поэтому родителям рано отлучённых от груди малышей педиатры советуют использовать традиционный заменитель — пустышку. И нет ничего страшного в том, если ребёнок будет сосать её до двух лет или даже чуть больше.

Причина четвёртая. Недостаток телесного контакта.

Часто во власть привычных действий отдаются дети, которым остро не хватает положительного (!) телесного контакта. Крепкие объятия, нежные поглаживания, весёлая возня малышам и даже ребятам постарше жизненно необходимы. И если дети их не получают, то могут компенсировать недостаток всего этого при помощи вредных привычек.

Причина пятая. Неустойчивая нервная система.

Разумеется, даже дети, которые живут в любящих семьях, где им дают всё необходимое, от продолжительного грудного вскармливания до чуть ли не круглосуточного ношения на руках, всё равно и пальцы сосут, и постоянно перебирают разные предметы. В этом случае речь, скорее всего, идёт о малышах с неустойчивой нервной системой, а «виноваты» в этом перенесённая гипоксия (кислородное голодание), слабый иммунитет (и, как следствие, частые простудные заболевания) и врождённые особенности.

Вредные привычки действительно ли вредные?

Многие родители интересуются, а действительно ли аутостимуляции вредны? Ну, казалось бы, чего уж такого особенно страшного в привычке, например, накручивать на палец волосы? А среди взрослых крайне редко встретишь тех, кто сосёт пальцы или грызёт ногти. Поэтому и распространено мнение «подрастут — пройдёт».

Однако возникновение подобных привычек говорит о сложностях с адаптацией к окружающему миру, недостатке внимания, постоянном стрессе и других проблемах. Все эти явления вызывают сильное внутреннее напряжение, с которым ребенок не может справиться самостоятельно. Если в этот момент родители не принимают эмоции ребенка, осуждают за злость, страх, обиду или печаль («Мальчики не плачут», «Девочки себя так не ведут», «Прекрати реветь», «На обиженных воду возят»), то у ребенка возникает подсознательный запрет на выражение негативных чувств.

Поскольку любые чувства возникают естественным образом, человек с таким запретом ощущает тяжелый внутренний конфликт: с одной стороны, он никуда не может деться от отрицательных эмоций, с другой – винит себя за их возникновение. Как итог – сильное психоэмоциональное напряжение, которое и выливается в привычку грызть себя – в прямом и переносном смысле. И только снизив это напряжение, можно снять уже устоявшуюся потребность грызть ногти, губы или сосать палец.

Да, «несерьёзные» привычки, такие, как ковыряние в носу, раскачивание (если оно не происходит слишком часто), обгрызание ногтей (в лёгкой форме), действительно, не сказываются на развитии ребёнка и чаще всего проходят сами, без каких-либо дополнительных действий. Но внимание родителей к детским проблемам, о наличии которых и сигнализируют вредные привычки, желание помочь, готовность дать ещё больше любви и нежности способны сделать наших детей более счастливыми и быстрее избавить от ненужного груза вошедших в привычку действий.

Есть особенно тревожащие родителей вредные привычки: жевание языка, надкусывание (причём сильное, нередко до крови) внутренней поверхности щёк, выдёргивание волос на теле, голове, а также ресниц и/или бровей. Паниковать не нужно: какими бы пугающими они не казались, далеко не всегда они свидетельствуют о расстройствах психики ребёнка. Скорее всего, ситуация не такая уж страшная и запущенная. Но в этом случае консультация врача обязательна.

Стоит обратить внимание и на ситуации, когда незначительные, на первый взгляд, привычки приводят к тому, что ребёнок замыкается, уходит в себя, старается избежать общения с окружающими и часами раскачивается или беспрерывно сосёт палец. Такого малыша тоже нужно показать врачу.

Важно не перепутать, иногда родители обращаются к специалистам с жалобами на вредные привычки детей. В беседе выясняется, что путают с привычками совсем другие проявления. Если ребёнок часто передёргивает плечами (словно от холода), постоянно подкашливает, прочищает горло, не болея при этом, гримасничает и т. д., то речь идёт о навязчивых движениях, а не о привычках. Они тоже могут возникать от повышенной тревожности или чрезмерной усталости. Но разбираться в причинах возникновения и давать рекомендации всё же должен врач.

Боремся с вредными привычками. (советы родителям)

Что же, кроме обращения к врачам, могут сделать родители, чтобы избавить ребёнка от вредной привычки:

1. Не считайте, что проблема в недостатке воспитания. Ругать, запрещать и наказывать ребёнка в этом случае не только бесполезно, но опасно. «Репрессивные меры» могут привести к усугублению проблемы. Ведь ребёнок, которого «отучают» от привычки, испытывает сильный стресс, чувствует себя плохим и ещё больше нуждается в привычном успокоении.
2. Обратите внимание на то, в каких случаях ребёнок прибегает к аутостимуляциям. Возможно, он «вспоминает» о вредных привычках, когда устал, испытывает тревогу или скучает.
3. Определив «время икс», помогайте ребёнку избегать «опасных» ситуаций. Разработайте такой режим дня, при котором он будет меньше уставать или у него не останется времени на скуку.
4. Следите за тем, чтобы физические, умственные и эмоциональные нагрузки соответствовали возрасту и состоянию ребёнка.
5. Учите малыша радоваться жизни, видеть хорошее, красивое, трогательное и смешное.
6. Помогите ребёнку найти друзей.
7. Почаще, обнимайте, целуйте малыша, играйте вместе с ним и устраивайте весёлую возню.

Следуя этим советам, вы сделаете жизнь ребёнка счастливее и комфортнее, поможете ему забыть о вредных привычках. Если же всё-таки время от времени он будет возвращаться к ним, не ругайте, а спокойно скажите: «Не делай так, пожалуйста». Можно и просто взять «занятую не тем» руку малыша, обнять его, отвлечь от привычного действия. Ребёнок должен знать, что вы не одобряете его привычки, но при этом не должен бояться и нервничать. А вот продолжительные нотации или запугивания неэффективны. Дети, как правило, и сами понимают, что делают то, что не следует, но контролировать себя у них не получается.

А ещё будьте готовы к тому, что избавление от вредных привычек (даже с помощью специалистов) – процесс не быстрый, требующий спокойного, ровного и постоянного внимания. Не показывайте ребёнку свои переживания. Он должен чувствовать, что ничего страшного не происходит, и видеть вашу веру в него. И тогда вредные привычки обязательно останутся в прошлом.

Материал подготовила педагог-психолог:

МКОУ ДО ППМС «Центр диагностики и консультирования» О.В. Серёгина

:

«

» 26.11.2020