

Консультация для родителей «Вредные привычки»



Замечая, что ребенок постоянно грызет ногти, ковыряет в носу, сосет палец, грызет губы до крови, кусает подушку, родители стремятся поскорее искоренить эти привычки, так как они считаются непристойными или, по крайней мере, не эстетичными. Зачастую родители подходят к вопросу достаточно жестко: стремятся убрать нежелательные навыки ребенка, применяя насильственные методы воспитания (ругань, запреты, наказания). Это не приводит к желаемому результату, а иногда, наоборот, закрепляет привычку еще больше, потому что эти действия связаны у ребенка чаще всего с преодолением возникшего страха или стресса.

В этом случае гораздо важнее выяснить, почему это действие возникло и закрепилось. Нужно внимательно понаблюдать за ребенком, его окружением и эмоциональным состоянием и постараться определить причины.

Причины возникновения привычек

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.

Если какое-то действие начинает ассоциироваться у ребенка с положительным эмоциональным состоянием или уменьшением отрицательных эмоций, то оно начнет повторяться и постепенно станет привычкой. Когда положительные эмоции ассоциируются у ребенка только с этим действием и ничто другое не ослабевает тревожности и не доставляет ему радости, привычка становится невротической. То есть ребенок начинает совершать эти действия подсознательно, автоматически, чтобы испытать положительные эмоции или войти в комфортное состояние. Тогда возможными причинами закрепления привычек могут быть следующие:

- Страхи ребенка.
- Сильный стресс. Он может быть вызван жизненными событиями, серьезными переменами. Примерами таких событий могут быть поступление в детский сад, школу, смена учебного заведения, переезд, рождение младших братьев и сестер, смерть кого-либо из членов семьи.
- Несоответствующая возрасту учебная или умственная нагрузка.
- Неблагополучная эмоциональная обстановка в семье: ссоры родителей, особенно при детях.
- Авторитарные, жесткие методы воспитания или, наоборот, игнорирование ребенка.
- Недостаточное внимание к ребенку, неудовлетворение его потребностей, отсутствие проявлений любви к нему, эмоциональная холодность родителей.
- Пережитое ребенком насилие.

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.

Крайними проявлениями негативных привычек становятся неврозы навязчивых состояний. Это создание каких-либо постоянно повторяющихся ритуалов: частое мытье рук, похлопывание, постукивание. Только повторение этих ритуалов дает ребенку чувство безопасности и комфорта. Эти действия уже нельзя назвать просто вредной привычкой – они очень устойчивы и могут возникать из-за психических или органических нарушений работы нервной системы. Поэтому, чтобы с ними справиться, необходима консультация врача.

Что делать родителям

Лучше, конечно, *сразу предотвращать закрепление привычки*. Когда вы впервые замечаете, что ребенок начал, например, регулярно класть палец в рот, необходимо мягко, но четко останавливать его. А после необходимо предложить малышу какую-то замену этого действия. Вы можете отвлекать его какими-то интересными заданиями, совместными делами, играми. Понаблюдайте, в какие моменты он совершает это повторяющееся действие, а когда нет. Используйте эти наблюдения, чтобы в следующий раз переключать его внимание с этого действия.

Пока привычка еще не сформировалась, *объясняйте* ребенку, почему вы просите его так не делать. Главное – не реагировать на это поведение

чересчур эмоционально, не стоит ругать или наказывать за него. Старайтесь не акцентировать на этом внимание, а также не обсуждать поведение ребенка как проблему с другими людьми, особенно при сыне или дочери. Ваше отношение к этой привычке сильно влияет на ребенка, ведь он перенимает ваши эмоции, чувствуя еще большую тревогу и напряженность

По возможности *ограждайте ребенка от стрессовых ситуаций* и лишнего напряжения. Понятно, что невозможно исключить из жизни все негативные события и избежать волнений. Однако постарайтесь какое-то время, пока отучаете ребенка от привычки, никуда не ездить, соблюдать стабильный режим дня, следить за его учебной нагрузкой, нечасто встречаться с новыми людьми, чтобы у него было минимум дополнительного стресса в этот период.

Если выяснилось, что ребенок чего-то боится, *разберитесь с его страхами*. Это можно сделать как на консультации у психолога, так и дома с помощью методов арт-терапии.

Важно *принимать чувства* ребенка, чтобы он впоследствии научился осознавать собственные эмоции, выражать их словами, а не накапливать внутри. Вы можете показывать пример конструктивного поведения, проговаривая чувства, которые возникают у вас и у самого ребенка во время конфликтных ситуаций. При этом важно спокойно выдерживать и его негативные чувства, показывая, что он имеет на них право. Таким образом будет происходить развитие эмоционального интеллекта, который является важной составляющей здоровья и успеха ребенка в будущем.

Улучшайте семейные отношения, создавайте дома атмосферу тепла и психологической безопасности. Если замечаете, что в вашей семье стало много конфликтов, попробуйте разобраться, в чем их причина, что вы сами чувствуете, и что лично вы можете сделать, чтобы исправить ситуацию. Это не только поможет вам справиться с негативной привычкой ребенка, но и принесет много других позитивных изменений в вашу жизнь.