

Вредные привычки у ребенка: откуда берутся и что делать?

Вредная привычка как этап развития

Часто можно услышать от взволнованных мам: «Мой дергает себя за волосы во время еды», «мой бьется головой о стену (корчит рожи, морщит нос)». С полугода (а иногда и раньше) малыши начинают изучать возможности своего тела – здесь и первые неконтролируемые движения рук: хватательные, крутильные; и копирование мимики взрослых, которую они могут подглядеть когда угодно; и извлечение звуков из стены и пола (пусть даже ценой собственного лба). Эти «привычки» длятся недолго, сменяют друг друга и зачастую не акцентируют на себе внимание взрослых. Другое дело, если ребенок непроизвольно повторяет одно и то же действие – сосет палец (воротник, игрушку) в определенных ситуациях, и нет никакой возможности его от этого отучить.

Что же касается вредных привычек, а именно сосания пальца, языка, губы, тканей (воротничка, рукава пижамки, уголка пододеяльника, наволочки и т.д.), верчения волос, качания головкой из стороны в сторону или биения ею о подушку перед засыпанием и во сне, онанизма, то причины и механизмы их возникновения более сложны. Чаще всего вышеперечисленные привычки возникают у ребенка, которого с младенчества воспитывали жестко, по гиперсоциальному типу или по типу неприятия. Его надолго оставляли одного в постельке. Он рано отлучался от материнской груди, но ему еще и отказывали в соске. Его редко брали на руки, не укачивали, когда ему было не уснуть, ему уделяли мало внимания, ласки. И все это - причины возникновения вредных привычек. Нередко вредные привычки возникают у ребенка в связи с тревожно-мнительным воспитанием.



Ребенок, забытый в колыбели, ощущая недостаток впечатлений, ухода, ласки, а в связи с этим испытывающий скуку или страх, ищет компенсацию, успокоение, отвлечение в доступных ему действиях, например, сосет палец или теребит волосы, ухо, губу, нос, ковыряет пупок, манипулирует наружными половыми органами. Постепенно такое действие закрепляется. Вначале он прибегает к таким действиям, поскольку отсутствует мать. Теперь встревоженная мать с ним, но она его уже не интересует. Он занят самим собой.

Сосание пальца или одежды, ковыряние пупка и другие аналогичные действия отвлекают ребенка от процесса познания, угрожают задержкой развития, инфантилизацией. Налицо вредная привычка. Она становится необходимым ритуалом самоуспокоения, отвлечения от страхов, компенсацией за отсутствие внимания, ласки, общения. Вредная привычка как ритуал утешает днем, успокаивает при засыпании. Грызение же ногтей, губы, щеки, кожи на пальцах еще и выражение глубокой неуверенности в себе, чувства вины, а также связанный со всем этим ритуал самонаказания. Ребенок грызет себя до крови и только тогда удовлетворен.



Вредную привычку устраняют терпеливо, затрачивая на ее преодоление столько же времени, сколько она закреплялась. Она начиналась с отсутствия внимания к ребенку, а теперь для ее устранения ваше внимание особенно необходимо. Ребенок замкнулся, ушел в себя - родители с ним, его увлекают интересными играми, занятиями. Его максимально ориентируют на игру с детьми. Если он один, то обязательно должен быть чем-то занят. У него не должно оставаться времени на вредную привычку. Борьба с вредной привычкой - всегда борьба с неуверенностью в себе, тревожностью, пессимизмом.

Навязчивое действие, нервный тик

Навязчивые действия и тики проявляются по-разному – кто-то сосет палец, кто-то часто моргает, покашливает или откидывает назад голову, у кого-то напрягаются мышцы лица и шеи. Если движение кажется вам небезобидным (особенно в ситуациях, когда ребенок после подобных «приступов» чувствует себя некомфортно), то лучше проконсультироваться с неврологом, пройти обследование и исключить возможности серьезных заболеваний. Если же действие достаточно безобидное, но повторяющееся постоянно, то следует обратить внимание на нервно-психическое состояние малыша. Зачастую ребенок находит успокоение в подобном «ритуале», находясь в состоянии напряжения или тревоги.

Возможные причины: переезд, натянутые отношения в семье, ссора, стресс или хроническая усталость. У совсем маленьких детей это может быть признаком недостаточного физического контакта с матерью – ласки, поглаживаний, объятий.

Сосательный рефлекс

Хорошо, если ребенок вырос на грудном вскармливании и имел возможность сосать материнскую грудь столько, сколько ему было необходимо. У таких детей вредные привычки – такие, например, как постоянное сосание пустышки или пальца,

почти не проявляются, поскольку не возникает необходимости, так называемого, «дососа». Но даже если они и, бывает, засовывают палец в рот, это носит эпизодический характер. «Сосательная» стадия чаще возникает у малышек, не имеющих возможности сосать материнскую грудь, или у тех, кого отлучили от нее раньше, чем им было необходимо. «Воду пьет, прикорм ест – пора отучать от груди» — подобный девиз зачастую приводит к тому, что дети до 2-3 лет не могут отучиться от сосания всего подряд: соски, пальца, уголков одежды или игрушки.

Безопасная привычка

Некоторые привычки не должны являться поводом для беспокойства родителей. Например, раскачивание головой перед сном или в особенно напряженные моменты – так маленький ребенок себя успокаивает. То же самое относится к каким-то «заветным» словам, произнося которые он чувствует себя увереннее: «мама придет», «мама рядом». Есть привычки безопасные, однако не принятые в обществе, тогда основной акцент в воспитании должен строиться на том, где и в каких ситуациях неприято так делать (например, ковырять в носу нельзя при людях, очистить таким образом нос можно в ванной и тому подобное).

Советы родителям

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Отвлекать ребенка от действия, привычки. Если ребенок нервничает или испытывает стресс, то чаще обнимать, находиться рядом. Если привычка – следствие отлучения от груди, стараться направить внимание ребенка на игры, общение. Детей постарше можно направить на «взрослое» поведение. Особенно в случаях, когда дети грызут ногти или ковыряют в носу.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ:

Не ругать и не запрещать. Слова «не надо так делать» подразумевают то, что ребенок должен контролировать свои действия, чего он может еще не уметь. Не высмеивать привычку, не пошучивать над ней – это не только может усугубить проблему, но и вызвать у ребенка недоверие к взрослым, неверие в их помощь, поддержку и любовь.

