

Вредные привычки у детей

Понятие «вредные привычки» чаще всего ассоциируется у нас с курением, алкоголизмом или, например, с употреблением слов-паразитов. Однако вредные привычки бывают не только у взрослых — подавляющее большинство детей с самого раннего возраста приобретают те или иные привычки, от которых потом довольно сложно избавляться в сознательном возрасте.

Когда дети в возрасте до 3 лет начинают регулярно сосать пальцы, теревить волосы, грызть ногти, постоянно трогать половые органы — все это относится именно к вредным привычкам, с которыми родителям так или иначе придется вести борьбу.

Если вы заметили, что ваш ребенок постоянно держит палец во рту, ни в коем случае не нужно ругать его, а уж тем более шлепать по руке. Такая привычка имеет намного более глубокие психологические причины, чем физические, и для ее успешного искоренения необходимо их отыскать.

Чаще всего, сосание пальца и подобные навязчивые привычки приобретаются детьми из-за одиночества. Если ребенка часто оставляют одного, в кроватке или просто в комнате, он может начать **испытывать страх**: темноты, одиночества, того, что его все покинули. Ведь давно известно, что даже еще в утробе матери ребенок часто сосет собственные пальцы. В простых, доступных действиях, таких, как сосание пальца, или краешка наволочки, или чего-то еще, находящегося рядом, чувствующий себя брошенным малыш просто ищет успокоения и отвлечения от своих страхов. И с течением времени эти действия входят в привычку. И когда родители начинают беспокоиться, заметив повторяющиеся движения или действия ребенка, как правило, бывает уже поздно.

Бывает, что родители принимают за вредные привычки **нервные тики** или **навязчивые движения у детей**. Проявляться невроз навязчивых движений может по-разному: в виде частых миганий, движений головой (как будто ребенок откидывает челку или разминает шею), шмыгания носом, покашливания, кряхтения и т.д. В этом случае особенно опасно ругать ребенка из-за «вредной привычки». Наоборот, не стоит заострять внимание малыша на нервном тике. Иногда навязчивые движения у детей проходят самостоятельно при исчезновении провоцирующих факторов и соблюдении режима питания и сна, в других случаях ребенку требуется помощь специалистов.

Как бороться с вредными привычками у детей

Во-первых, как уже говорилось, не должно быть агрессии. Любые агрессивные методы (прикрикнуть, ударить, намазать пальцы горчицей и так далее), способны лишь вызвать у малыша психологическую травму, справиться с которой потом будет еще даже сложнее, чем с приобретенными навязчивыми действиями. **Если ребенок грызет ногти, постоянно сосет пальцы или язык**, значит, необходимо в первую очередь обратить внимание на время перед сном — ведь именно в такие моменты привычка обычно появляется и укореняется. Для того, чтобы у малыша не было тяги к такому «самоуспокоению», желательно общаться с ним ежедневно перед сном хотя бы в течение часа: это могут быть какие-то спокойные игры или совместное чтение книги — главное, чтобы ребенок чувствовал себя нужным и интересным, видел родительское внимание и чувствовал любовь.

Очень хорошо зарекомендовали себя в качестве комплексных средств в избавлении детей от вредных привычек различные упражнения на тренажерах. Примерное время занятий — четверть часа вечером, перед сном. Самым доступным методом являются прыжки со скакалкой перед сном, которые,

кстати, очень активно рекомендуются детскими психотерапевтами в случае приобретения практически всех вредных привычек у детей.

Вторая распространенная проблема — **детский онанизм** в той или иной степени. Родителей детей до трех лет это вообще не должно беспокоить. Дело в том, что ребенок в этом возрасте как бы «бесполой», и когда он трогает половые органы, для него это означает то же самое, как если бы он потрогал, например, свое ухо или плечо. Ощущения у него от этих прикосновений, скорее всего, различные, но в итоге для самого ребенка осознание своих половых органов - это такое же познание собственного тела, как посмотреться в зеркало или прикоснуться к своей щеке. Однако, как правило, родители, воспитатели и другие взрослые, кто окружает малыша, увидев его руку, находящуюся в штанах, реагируют на это недвусмысленно и агрессивно. Ребенку сначала не понятна разница, затем он начинает прятаться, чтобы иметь возможность трогать себя там, где ему хочется. В итоге это действительно вырастает в проблему, решать которую необходимо, проявляя терпение.

Самое главное: **следить за здоровьем ребенка** - ведь причиной появившегося онанизма могут стать такие элементарные вещи, как запоры или острицы. Нельзя давать малышу долго сидеть на горшке — это может стать одной из причин появления привычки трогать половые органы. Обязательно следить за регулярным посещением ребенком туалета — ведь задержка мочеиспускания неизбежно приведет к напряжению в паху и в очередной раз привлечет внимание ребенка к этой области тела.

Очень полезными оказываются курсы гомеопатии и лекарственных трав, направленных на успокоение нервной системы — но обязательно после консультации с доктором. Нельзя качать ребенка, усадив его верхом на одно колено, одевать ему штанишки или трусики, которые хоть как-то могут давить

в паху, да и вообще, надо почаще отвлекать малыша интересными занятиями. Если тяга к онанизму проявляется перед сном — необходимо в течение нескольких недель особенно контролировать это время. В частности, следить за тем, чтобы ручки ребенка во время засыпания находились поверх одеяла.

Любая **вредная привычка ребенка** — это следствие какого-то испуга, плохого настроения, чувства собственной ненужности или неполноценности. Соответственно, все, что вызывает позитивное настроение у малыша, устраняет депрессивные настроения, может способствовать избавлению от любых вредных привычек.