

«Патологические привычки»

Какие привычки ребёнка дошкольного возраста можно назвать патологическими и как помочь ребёнку от них избавиться?

Наиболее распространёнными среди дошкольников являются такие вредные привычки, как сосание пальца, ковыряние в носу, грызение ногтей. К этой категории также относятся детская мастурбация, выщипывание волос на голове, раскачивания всем телом. Как возникают эти привычки? Как помочь ребёнку избавиться от них?

Причины возникновения вредных привычек

Детская психика очень пластична и сильно подвержена различного рода воздействиям. Любое даже незначительное нарушение или изменение в окружении ребёнка может оказывать влияние на его поведение. Основными причинами возникновения вредных привычек, то есть навязчивых стереотипных действий, у малышей являются:

- личностная тревожность;
- излишнее эмоциональное напряжение;
- перевозбуждение;
- стрессовые ситуации (ссоры родителей, разлука с близким человеком, болезнь и так далее);
- дисгармония детско-родительских отношений (излишняя строгость, эмоциональная холодность, непоследовательность в воспитании);
- недостаток внимания и заботы;
- проблемы в общении со сверстниками.

Малыш также может перенять привычку от близкого человека или просто от другого ребёнка в детском саду или на площадке.

Вредные привычки часто безобидны: они быстро формируются, но также быстро исчезают. Но иногда патологически навязчивые действия

Региональная ресурсная служба «Семья от А до Я» Г(О)БУ Центра «Семья»

могут являться симптомами серьезных нарушений психического развития и взаимоотношений с миром.

Что делать, если ребенок сосёт палец или грызет ногти?

Самой распространенной привычкой в раннем и младшем дошкольном возрасте является сосание пальца. Ее корни находятся в младенчестве, когда сосательная потребность определена физиологически. Позже, когда малыш испытывает тревогу или находится в состоянии стресса, он возвращается к этой привычке - таким образом кроха успокаивается. Дети могут сосать не только пальцы, но и, например, рукава кофт, края одежд, мягкие игрушки и другие вещи. Бывает, что малышу очень сложно расстаться с соской. Эта привычка может иметь как физиологические (компенсация отсутствия грудного вскармливания в младенческом возрасте), так и психологические причины (желание привлечь внимание, тревожность, нарушения стиля семейного воспитания).

Рекомендации родителям:

1. Не нужно делать ребенку замечания и акцентировать его внимание на проблеме;

2. Не отбирайте соску насильно, вполне возможно, что на месте старой вредной привычки возникнет новая;

3. Всячески оказывайте малышу поддержку и не отказывайте в помощи, если ребенок в ней нуждается;

4. Чтобы помочь крохе почувствовать уверенность в себе, понемногу возлагайте на него обязанности, с которыми он может хорошо справиться самостоятельно.

Ребенок дошкольного возраста обычно не хочет отказываться от своих привычек и сопротивляется попыткам родителей устранить их. Поэтому взрослым необходимо проявить терпение и некоторую хитрость.

Грызение ногтей, так же, как и сосание пальца, является инфантильным поведением, то есть частичным возвращением ребенка на более раннюю стадию своего развития. Чаще всего оно встречается в старшем дошкольном возрасте.

Грызая ногти, малыш может давать выход агрессии, снимать напряжение, раздраженность, переполняющие его чувства и просто получать удовольствие от этого процесса. Эта привычка обычно формируется очень быстро и приобретает произвольный характер, поэтому с ней сложно бороться.

Рекомендации родителям:

1. Если грызение ногтей связано с вымещением агрессии, научить ребенка конструктивным способам ее проявления (например, можно бить подушку, рвать бумагу, топтать ногой);

2. Следите за тем, чтобы ребенок не перевозбуждался и не был перегружен интеллектуальными занятиями;

3. Придумайте для него различные способы релаксации и снятия напряжения;

4. Не концентрируйте внимание ребенка на его привычке;

5. В момент, когда малыш грызет ногти, переключайте его внимание на что-то интересное;

6. Не ругайте кроху и не пытайтесь бороться с вредной привычкой напрямую.

В большинстве случаев, чтобы побороть вредную привычку ребенка, достаточно уделять малышу чуть больше внимания и формировать у него уверенность в собственных силах.

Мастурбация в детском возрасте: нормально ли это?

Родители, которые «застукали» своего ребенка за мастурбацией, часто пугаются и не знают, как правильно на это реагировать. В первую очередь, давайте разберемся в причинах этого явления. К категории физиологических причин можно отнести неудобную и слишком тесную одежду, раздражение, опрелости, слишком тщательное соблюдение гигиенических норм, заболевания половых органов и нервной системы. К психологическим причинам относится любопытство, исследовательский интерес, стресс, проблемы в семье, недостаток внимания, большое количество запретов. Ранняя детская мастурбация не связана с фиксацией на сексуальном поведении. Она возникает

Региональная ресурсная служба «Семья от А до Я» Г(О)БУ Центра «Семья»

в результате интереса ребенка к собственному телу. До 3 лет мастурбация является для малыша одним из способов снять накопившуюся энергию. Маленький ребенок активно и много двигается, его тело находится в напряжении, значительная часть энергии скапливается в интимных местах. Рано или поздно кроха понимает, что с помощью прикосновений к ним можно дать выход этой энергии. Не ругайте малыша и старайтесь не акцентировать внимания на его действиях, но обязательно объясните, что гениталии – это интимное место и прикасаться к ним можно, только когда ребенок наедине с собой. Помогите ребенку найти более подходящий способ снять напряжение (различные виды физической активности, подвижные игры и так далее). С 3 до 5 лет мастурбация может быть более осознанной. Вероятнее всего, подобные действия связаны с интересом к собственному телу и половой идентификацией. Кроме того, это тот возраст, когда ребенку приходится сталкиваться с ревностью по отношению к своим родителям, отвержением и запретами (малыш понимает, что он вне родительской пары). Будьте терпеливыми и признавайте право ребенка на чувства, не замалчивайте возникающие проблемы в семье, а обсуждайте их с малышом. Если Вы застали ребенка за онанизмом, возможно, он просто забыл, что в данный момент не один, и не отдает себе отчет о происходящем. Просто напомните крохе: «Твоя рука сейчас в интимном месте».

Наказания за мастурбацию приводят к снижению самооценки, формированию чувства вины, а также различным комплексам.

В старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) дети начинают заниматься мастурбацией осознанно с целью получения удовольствия (не сексуального характера). Психологи не считают это патологией (как и отсутствие мастурбации). Важно открыто поговорить с ребенком, какое отношение к этому процессу именно в вашей семье. Если Вы считаете, что такое поведение с моральной точки зрения недопустимо, скажите об этом прямо, но не запугивайте малыша. Если Вы относитесь к этому, как к естественному процессу, постарайтесь доступно объяснить ребенку свою позицию.

Региональная ресурсная служба «Семья от А до Я» Г(О)БУ Центра «Семья»

Обязательно сделайте акцент на том, что мастурбация является интимным поведением, поэтому нельзя заниматься этим в присутствии кого бы то ни было. Если после Ваших бесед ребенок старше 5 лет продолжает совершать эти действия открыто, стоит обратиться за консультацией к психологу, так как это может говорить о проблемах психического развития малыша.

Вредные привычки, наличие которых обычно сильно беспокоит родителей, появляются у детей не на пустом месте. Для ребенка сосание пальца, грызение ногтей и другие патологические привычки - это способ снятия эмоционального напряжения, возможность справиться с тревогой и различными переживаниями. Концентрирование внимания малыша на его навязчивых действиях и прямые запреты только способствует закреплению привычки. Кроха начинает видеть в этом средство привлечения внимания. Нельзя убрать внешние проявления проблемы, не ликвидировав ее причины. Родителям детей с вредными привычками необходимо с терпением и бережностью относиться к своему ребенку и постараться помочь ему справиться со своими внутренними переживаниями.