

## ДУРНЫЕ ПРИВЫЧКИ



Сосание большого пальца, грызение ногтей, накручивание волос на палец... Ёрзанье на стуле, ковыряние в носу, привычка сутулиться или чрезмерная жестикуляция... Большинство из подобных привычек не представляют никакой опасности, но плохо то, что со временем окружающие будут смеяться над ребенком. А если это станет взрослой привычкой, может оказаться серьезной помехой в жизни.

Если у вашего ребенка одна-две вредные привычки, и выражены они не сильно - это значит, что у вас нормальный ребенок, а вы отличные родители. Конечно, вы потихоньку будете своего ребенка от этих привычек отучать, приучать к более адекватному поведению, и можете быть уверены: через месяц, через год или несколько лет все эти привычки у вашего ребенка исчезнут. Все - в порядке!

Другое дело, когда у вашего ребенка вредных привычек много, если уходит одна - на смену ей приходит другая, и с возрастом ситуация как-то не улучшается - это ситуация более трудная. Диагноз: вы ребенка запустили, и хорошими родителями вас назвать трудно. Вредные привычки вашего ребенка - сигнал о том, что у вас в семье и в жизни ребенка не все хорошо, и подсказка вам о том, что собой и ребенком нужно заниматься.

Можно, конечно, и не заниматься, только тревожиться и ругаться на ребенка - но это значит, что со временем к вредным привычкам у вашего ребенка появится и проблемное поведение. А иногда - и отклоняющееся, и асоциальное. И подчеркнем: заняться ребенком - значит, заняться собой.

Дурные привычки чаще появляются там, где ребенку - плохо. Отсутствие ласки и теплоты при общении с ним, ссоры родителей, их конфликты, разводы, предоставление малыша самому себе. Впрочем, бывают и другие причины, более медицинского характера. Например, сосание пальца чаще демонстрируют ослабленные болезнями дети, дети с частыми простудными заболеваниями, глистными инвазиями, кишечными инфекциями и невропатией. При алкоголизме родителей предпосылкой этой привычки может быть минимальная мозговая недостаточность.

Дети могут сосать не только палец, но и угол одеяла, а также другие попадающие под руку вещи, правда, обычно одни и те же. Одновременно с сосанием пальца многие малыши делают и еще какие-нибудь навязчивые движения (гладят уши, ковыряют в носу, «шмыгают носом», облизывают губы и т. д.). Очень часто эти движения закрепляются по типу образования условных рефлексов. Например, повторяющийся по несколько раз в год насморк переходит в привычку «шмыгать носом», а часто пересыхающие губы - к облизыванию их. Чем старше ребенок, тем явственнее и момент подражания.

Привычка грызть ногти обычно появляется позже, начиная с 4-5 лет. Ногти «сами» грызутся и «сами» кусаются, дети даже не знают «когда». А «когда» - это или волнение, или же возбуждение, приносящее беспокойство. Разговор, выступление, ожидание, просмотр фильма - все тревожащее ребенка может сопровождаться грызением ногтей, особенно в тех случаях, когда малыш честолюбивый, а мама с папой хотят в нем видеть «вундеркинда», перегружая его интеллект. И этим усиливая нервное напряжение ребенка, превращая все в заколдованный круг. С одной стороны, родители возмущены «дурной» привычкой дошкольника и требуют ее прекращения, с другой - своими требованиями усиливают ее. Конечно, это не дело.

А что будет - дело? Воевать с дурными привычками - то же самое, что воевать с собственной тенью, если она вам кажется сутулой. Не с сутулой тенью нужно воевать, а себя распрямить. Если наведете порядок в своей жизни и станете хорошим родителем - вредные привычки будут исчезать практически сами. Именно об этом - заботьтесь в первую очередь. Ребенку нужно ваше спокойствие, доброжелательность, веселые игры вместе, похвалы и одновременно приучение к тому, чтобы он вас слушался. Начинайте потихоньку перестраивать свою жизнь, а ребенок будет чутким показателем, как у вас идут дела.

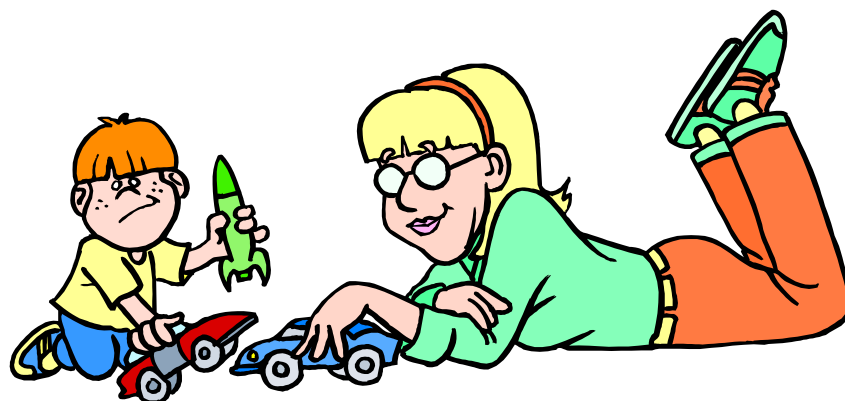
Тем не менее, можно подсказать самые простые вещи под отдельные дурные привычки.

Дергает волосы? Не пугайте ребенка "Что ты дергаешь свои волосы, скоро совсем лысой останешься!", нет, напротив успокойте: "Дергать волосы не вредно, это просто тебе же больно. А так от дерганья волос улучшается кровообращение, детки становятся умнее. Лучше все-таки волосы расчесывать почаще, тогда и умнеть быстрее будешь, и это приятнее, чем себя дергать. Попробуй!"

Если сосет пальцы - забинтовывать пальцы плохая идея, мазать их неприятными веществами - можно попробовать, но тоже помогает редко. Творческие родители могут придумать какую-нибудь захватывающую ролевою игру, например, в парикмахерскую, но где делают маникюр только детям с красивыми ногтями и не влажными пальчиками. Были случаи, когда помогало парадоксальное задание: "Соси свои пальцы специально! Я могу делать это вместе с тобой. Пять минут сосания - начали!", но такое задание может помочь только в том случае, если это звучит не как наказание, а как помощь в том, чтобы ребенок начинал это свое действие замечать.

Грызет ногти - нужно помочь в учебе, чтобы ребенок был уверен в себе. Полезно чаще его подбадривать и внушать уверенность в себе. Кстати, неплохо помогает исключить на время возбуждающие мероприятия, типа просмотра захватывающих фильмов и чтения страшных сказок. Тут два смысла - и перевозбуждаться ребенку не следует, и создать ситуацию, когда грызение ногтей оказывается ребенку привычкой невыгодной. Действительно, из-за каких-то ногтей лишать себя классных фильмов? Нет, тут можно и постараться!

Вот так. Все потихоньку - получится!



Подготовлено педагогом-психологом Еленой Владимировной Носковой  
При подготовке материала использовано учебно-методическое пособие  
«Что делать, если ребенок...» Е.Е.Алексеева, СП, «Речь»