Вредные привычки у детей дошкольного возраста

В процессе развития личность ребенка легко формируется, но также и легко деформируется. Любое нарушение или дисгармония в окружении малыша или в отношении к нему может повлиять на его поведение. У ребенка быстро формируются стереотипы поведения, он легко приобретает некоторые привычки, которые, как на первый взгляд кажется родителям, неискоренимы никакими воспитательными мерами. Такое поведение или вредные детские привычки проявляются в том, что ребенок любит сосать палец, кусать ногти, вырывать себе волосы, ковырять в носу или тереть глаза, ритмично покачиваться из стороны в сторону. Иногда у малышей наблюдается тик.

Больше хлопот, чем перечисленные выше вредные привычки, приносят родителям потеря аппетита у ребенка, нарушения сна, недержание мочи или кала, агрессивное поведение, ночные страхи и вскрикивание во сне, а позднее - несамостоятельность, необязательность в школьных делах, рассеянность и мечтательность.

Тесный внутренний контакт с ребенком, нежное и последовательное руководство его действиями, неослабное внимание родителей к ребенку, разнообразные занятия и соответствующая возрасту детей требовательность к ним - это лучшая профилактика возможных вредных привычек, равно как и терапия, предотвращающая их появление или устраняющая их.

Приобретение вредных привычек характерно для определенного периода развития ребенка и не стоит преувеличивать их значения. Некоторые беспокойные или слишком добросовестные родители пытаются исправить поведение ребенка постоянными внушениями типа: "Не вертись", "Вынь палец изо рта", "Не грызи ногти" и т. п.

Таких родителей, конечно, можно понять, ведь не будешь же безучастно смотреть на такое "неправильное" поведение своего ребенка. Но необходимо иметь в виду, что причина может быть вполне безобидна - малыш просто "подсмотрел" такую манеру вести себя у другого ребенка или даже у взрослого.

В возрасте трех с половиной лет Марио неожиданно начал постоянно откашливаться, хотя никогда не жаловался на насморк или кашель. Малыш делал это бессознательно. Как вскоре выяснилось, он неосознанно подражал своей воспитательнице из детского сада, которая из-за своей простуды была вынуждена часто откашливаться.

Дурные привычки часто исчезают так же быстро, как и приобретаются. Обычно ребенок даже не замечает этого. Скоро его внимание переключается на что-то новое, и тревожные для родителей привычки уходят сами собой. Если же сконцентрировать внимание ребенка на них, постоянно одергивая его, то опасность их закрепления многократно возрастает, так как ребенок видит в них средство привлечь к себе внимание взрослых. Избавиться от таких привычек ему будет очень трудно.

В раннем детском возрасте и у дошкольников очень часто отмечаются следующие привычки.

Для окружающих наиболее заметной привычкой ребенка является, видимо, сосание пальца. Выше уже говорилось, что сосательная потребность у младенца является физиологической данностью, которая постепенно ослабевает. Однако есть дети, которые до "детсадовского" возраста требуют для засыпания соску или берут в рот палец. Вообще, привычка что-то сосать или жевать у ребенка может быть связана с повышенной тревожностью и состоянием стресса. Поэтому, прежде всего родителям нужно выяснить причину нервного напряжения ребенка и устранить ее.

Каким образом можно отучить ребенка от этой привычки? Часто бывает достаточным, чтобы мать села рядом с ребенком на кровать; спокойно поговорила с ним перед сном, подержала некоторое время его ручки, чтобы ребенок мог успокоиться и заснуть.

Некоторые родители считают, что это непедагогично, что нельзя баловать ребенка, каждый должен засыпать самостоятельно. Для спокойных "беспроблемных" детей это правильно. Однако очень часто за такими аргументами стоит вполне понятное желание родителей побыстрее освободиться вечером от забот и отдохнуть самим. Но если они

действительно хотят помочь ребенку избавиться от вредных привычек, то одними командами и силовым нажимом ничего не добьешься. Ежедневное спокойное и нежное общение с ребенком непосредственно перед сном сделает его более уравновешенным и менее возбудимым.

В возрасте от двух с половиной до трех лет роль "успокоителя" может сыграть мягкая игрушка, например, плюшевый медвежонок, которого ребенок постоянно берет с собой в постель на ночь. Чем старше ребенок, тем труднее отучить его сосать палец. Наряду с усиленным нежным вниманием надо постараться внушить ребенку веру в собственные силы, возлагая на него небольшие обязанности, с которыми он в состоянии справиться под руководством родителей.

Некоторые родители бывают испуганы, когда наблюдают у маленького ребенка отвердение полового члена. Однако это совершенно нормальное явление. Оно вызывается, как правило, непроизвольным механическим раздражением, например при тугом пеленании, под напором мочи или при эпизодических играх с гениталиями. Совершенно естественно, что младенец, едва научившись управлять своими ручками, при освобождении от пеленок начинает трогать недоступные ему прежде части тела, в том числе и пенис, с которым он играет так же, как с ручками и ножками.

Ребенок изучает таким образом свое тело. К тому же, при мочеиспускании и гигиенических процедурах внимание малыша концентрируется на этой области. Иногда дети, находясь в кроватке, возбуждают ритмичными движениями свои гениталии. Они явно испытывают при этом приятные ощущения, сходные с с теми, когда родители берут их на руки и поглаживают.

Все это совершенно естественные вещи, которые не должны быть поводом для беспокойства. Родители не должны принимать каких-то мер, чтобы отучить детей от таких "игр". Не следует все время отнимать руки ребенка от гениталий, ругать или тем более наказывать его. При хорошем контакте с ребенком, когда ему комфортно в семье и он получает достаточное количество духовных импульсов, соответствующих его возрасту, это явление проходит само по себе.

При неблагоприятных условиях для развития ребенка и в случаях, когда его внимание постоянно фиксируется на вредной привычке, приятные ощущения, получаемые ребенком при игре с гениталиями, могут стать для него своеобразным заменителем отсутствующего домашнего тепла или недостаточной родительской заботы. Однако упорное самоудовлетворение, ставшее основным занятием для ребенка, должно насторожить родителей, так как это свидетельство серьезных нарушений в отношениях ребенка с окружающим миром. В таких случаях необходимо обследование ребенка у психолога.

Относительно других вредных привычек у детей раннего и младшего школьного возраста необходимо заметить, что успешно бороться с ними можно, уделяя ребенку больше нежного внимания и одновременно развивая его самостоятельность так, чтобы он ощутил веру в свои силы. Если родители видят, что ребенок не может расстаться с вредной привычкой, например, продолжает сосать палец, необходимо обратить внимание на общение с ребенком и заново посмотреть на его положение в семье.

Чутким отношением к малышу, совместными занятиями и играми можно добиться постепенного отвыкания ребенка от вредной привычки. Важно находиться в постоянном контакте с воспитателями детского учреждения, чтобы быть в курсе поведения ребенка в группе. Некоторые чувствительные дети становятся неуправляемыми, когда оказываются рядом с более уравновешенными детьми и ощущают их превосходство. Такие дети особенно страдают от недостатка внимания.

Одни дети склонны к тому, чтобы срывать свои чувства на собственном теле, причиняя себе боль: они рвут на себе волосы, обгрызают ногти. Другие ведут себя агрессивно по отношению к остальным детям, а есть и такие, которые испытывают ночные страхи. Они вскрикивают во сне или просто плохо спят ночью, не могут заснуть или снова мочатся в постель.

В таких случаях родители должны спросить себя: «Хватает ли ребенку внимания в семье?» «Ощущает ли он себя защищенным?» «Уверен ли он в своих силах?»

Как уже говорилось, такие нарушения и вредные привычки могут быть абсолютно безобидными и проходить сами собой, но они же могут являться и симптомом серьезных нарушений в отношениях ребенка с окружающим миром, а иногда и быть следствием определенного заболевания. Поэтому для начала необходимо тщательно проверить эти симптомы, чтобы установить, хватает ли ребенку внимания и ласки.

Самые распространенные из этих вредных привычек - когда ребенок грызет ногти, или постоянно теребит свои волосы, вырывает их, или грызет ручки и карандаши. Можно встретиться и с более экзотическими привычками: некоторые дети кусают щеки изнутри или грызут костяшки на руках. Вполне естественный вопрос родителей в таких случаях - можно ли научить ребенка контролировать свои действия?

Прежде всего, нужно задать себе вопрос - а когда именно вы заметили, что определенное действие стало уже привычкой вашего ребенка?

Возможно, тогда, когда он пошел в первый класс? Тогда это сигнал, говорящий о том, что он испытывает в школе затруднения, что он не включился по-настоящему в новую для него деятельность. Поэтому ваша задача - выяснить, в чем по-настоящему трудности вашего ребенка.

Привычка грызть ногти, карандаши, ручки, другие твердые предметы - все это может наблюдаться, когда ребенок не чувствует уверенности в себе. Он боится дать неправильный ответ, испытывает сильное напряжение, когда его спрашивают и, тем более, когда вызывают к доске. Может быть, темп, в котором он вынужден готовить домашние задания, слишком быстрый. А ему нужно выполнять задания маленькими порциями, заниматься с более частыми перерывами. Возможно, он что-то плохо усвоил или недопонял и теперь это сказывается.

Что делать?

- Важно успокоить ребенка и сказать, что вы сможете преодолеть трудности. С родителями он должен расслабляться, а не испытывать такое же напряжение, как в школе.

- Убедитесь сначала, что ребенок усвоил текущий материал, поупражняйтесь с ним, покажите ему самому его успехи. Поддерживайте, подбадривайте, хвалите его. Ваша задача - сделать ребенка более уверенным в своих силах.

- Что очень важно - родители не должны требовать от ребенка "немедленно прекратить". Этим можно только спровоцировать нервный срыв у ребенка, появление тиков.

- Если, несмотря на вашу поддержку, поведение ребенка не меняется, следует обратиться к детскому невропатологу или психоневрологу

- Бывает и так, что ребенок грызет ногти вовсе не потому, что чем-то встревожен или сильно боится. Некоторые дети грызут ногти, когда чем-то возбуждены или скучают. Кажется, шестилетний ребенок даже не замечает, что делает это. Как помочь ему? Забыть об этом. Большинство детей этого возраста проходят через стадию грызения ногтей. Привлекая внимание ребенка к этому, вы сами создаете проблему из поведения, которое может быть преходящим. Вы же заметили: ребенок не осознает, что грызет ногти. Если вы доведете это до его сознания, его наклонность может перейти в устойчивую привычку.

Оставленные в покое, дети, как правило, перерастают такие привычки. Как только девочка достигнет возраста, когда возникает желание иметь красивые руки, она сама оставит свои ногти в покое. Что касается мальчиков, они в большинстве перестают грызть ногти к 12-ти, самое позднее - к 14 годам.

Подготовила воспитатель
Кузнецова О.А

.