Патологические привычки у детей

Наиболее распространенными патологическими привычками у детей дошкольного возраста являются такие привычки, как сосание предметов, сосание пальца, грызение ногтей, онанизм. Реже у дошкольников встречаются болезненное стремление выдергивать или выщипывать волосы (трихотилломания) и ритмическое раскачивание головой и туловищем (яктация). В основе патологических привычек лежит фиксация тех или иных действий. Для того чтобы помочь детям избавиться от патологических привычек, родителям и педагогам необходимо, прежде всего, понимать природу этих привычек. Известно, что патологические привычки уменьшают отрицательные эмоциональные переживания у ребенка (неудовлетворенность, противоречивые чувства к близким ребенку людям) и способствуют снятию эмоционального напряжения. Фиксации патологических привычек помогает и чувство удовольствия, которое испытывает ребенок и повышенное внимание окружающих взрослых к этим действиям ребенка. Необходимо помнить, что при подавлении патологических привычек у ребенка усиливается чувство внутреннего напряжения. Более того, подавив одну привычку у ребенка дошкольного возраста, мы тут же получаем взамен другую. Особая трудность заключается в том, что в большинстве случаев у дошкольников отсутствует стремление к преодолению патологических привычек, более того, часто отмечается активное сопротивление попыткам взрослых устранить привычные и приятные для ребенка действия.

Сосание предметов, сосание пальца. Важно знать, что иногда такие методы, как намазывание горчицей например, помогают отучить ребенка от сосания пальца. И эти случаи дают родителям возможность думать, что они проблему решили. Однако особенность психики ребенка дошкольного возраста в том, что он легко находит замену одной привычки на другую. Если ребенок сосет палец, бесполезно пытаться запретить ему это делать, необходимо понять, почему он это делает. Сосание пальца успокаивает и умиротворяет ребенка, как и сосание предметов. Сосание - это удовольствие раннего детства, удовлетворяющее основную потребность ребенка в пище. Поэтому сосание для ребенка - это вернейший способ успокоиться, когда он беспокоится или не может уснуть. Сосание пальца уменьшает чувство беспокойства, успокаивает и заставляет на время забыть физическую и душевную болью.

Что нужно делать?

1. Постараться понять причину сосания пальца (компенсирует недостающее внимание к себе, стабилизирует свое эмоциональное состояние и др.).

2. Придумать, что можно предложить ребенку взамен этой **привычки**, доставляющей удовольствие. Например, перед засыпанием читать книжки, которые будет держать ребенок.

3. Установить доверительный контакт с ребенком.

4. Позаботиться о своевременном успокоении ребенка, если он волнуется, и снятии беспокойства.

5. Использовать при взаимодействии с ребенком подвижные, эмоционально насыщенные игры, такие как любимые всеми детьми народные игры *«пятнашки»*, *«жмурки»*, *«прятки»* и другие.

6. Создать условия для разнообразия впечатлений ребенка.

7. Нельзя привлекать к этой вредной привычке негативное внимание малыша, говоря ему например: «Я тебя накажу, если еще раз увижу палец во рту».

Кусание или грызение ногтей (онихофагия). Во время грызения ногтей ребенок дает выход своей агрессии, напряженности, психологического дискомфорта, раздражения и получает удовольствие. Если ребенок не выражает эти свои отрицательные чувства, они копятся у него и, не находя выхода, переполняют ребенка. В этом случае грызение ногтей ребенком воспринимается как спасение. Грызение ногтей - легко возникающая привычка, которая носит непроизвольный, автоматизированный характер, избавиться от нее чрезвычайно трудно. Что нужно делать? 1. Необходимо научить ребенка адекватным способам выражения агрессии: "подушка для битья", «мешочек крика», используя которые ребенок сможет при необходимости выражать свои негативные чувства.

2. Нужно не просто отказаться от упреков, угроз и наказания, но и понимать то, что происходит с ребенком, переключать, отвлекать его в момент грызения ногтей. Необходимо уменьшить чрезмерные требования к ребенку со стороны воспитывающих взрослых. Нужно переключать пальцы малыша на более интересное и не менее приятное занятие всякий раз, когда замечаете у ребенка проявление этой привычки. 3. Необходимо настроиться на длительный период затухания этой привычки, который обычно примерно равен периоду ее протекания.

Одной из самых распространенных дурных привычек на сегодняшний день является онанизм. Онанизм может возникнуть в любом, даже очень раннем, возрасте. У мальчиков он встречается несколько чаще, чем у девочек, но у последних обычно труднее искореняется. Проявляется он обычно в раздражение половых органов руками, раздражение сжатием ног, трение о различные предметы и т. п. У детей дошкольного возраста эта привычка является результатом фиксации игрового манипулирования частями тела и чаще всего не сопровождается сексуальным возбуждением. При этом ребенок пыхтит, краснеет. Часто после этого на половых органах остаются следы раздражения, краснота.

Нужно внимательно следить за ребенком, не упустить первых попыток к онанизму, не дать укорениться этой вредной привычке.

Существуют несколько групп предпосылок, которые могут привести к развитию детского онанизма.

**Психологические**

* Когда ребенок ощущает себя ненужным, нелюбимым или одиноким.
* Если к малышу относятся с излишней строгостью (большое количество ограничений и запретов).
* Холодность мамы, принципиальность либо несдержанность отца.
* Проблема эмоционального контакта ребенка с родителями: недостаток ласки, внимания и положительных эмоций, ранняя разлука с матерью (например, малыша рано отдали в ясли либо мама в силу обстоятельств перепоручает заботу о нем другому взрослому человеку).
* В семье появляется младший ребенок, которому уделяется больше внимания, нежели старшему.

Тогда ребенок в знак протеста замыкается в себе и пытается отвлечься. Поэтому занятия онанизмом помогают ему заглушить беспокойство и одиночество, а также сделать свою жизнь приятнее. То есть, ребенок занимается мастурбацией осознанно. Иногда такие детки скрывают свои эмоции и живут в собственном придуманном мире.

**Насильственное кормление**

Когда родители воюют за каждый впихнутый кусочек пищи, заставляя всё съесть. В этом случае у ребенка развивается отвращение к еде. Поэтому удовольствия от съеденной пищи малыш не получает. В результате включаются чувственные зоны онанизма. Ведь область губ и полости рта связана с половыми органами, поэтому если первая зона (губы и полость рта) «молчит», то возбуждается вторая (половые органы). И если вы продолжите насильственно кормить ребенка, то привычка разряжаться при помощи занятий онанизмом закрепляется надолго.

**Аллергические дерматиты или опрелости**

Способствует возникновению специфических ощущений, сопровождающиеся зудом кожи, в том числе и в области половых органов. Во время расчесывания малыш может получать удовлетворение, которое ему, возможно, захочется повторить вновь.

**Глистная инвазия**

Приводит к возникновению зуда в области ануса, поэтому ребенок, расчесывая кожу, доставляет себе удовлетворение. И эта привычка может закрепиться.

**Некоторые действия родителей**

Излишняя приверженность к гигиене: частые и активные подмывания. Эти действия ведут к тому, что у ребенка появляются приятные ощущения, которые он старается повторить.

**Физические наказания (например, шлепки по попе)**

Увеличивают приток крови в область гениталий, приводя к возникновению специфических ощущений, а также непроизвольно сексуально возбуждая малыша.

**Нефизиологические особенности**

Ношение излишне тугой одежды, длительное сидение перед экраном телевизора или езда на велосипеде.

Вызывают постоянное трение и раздражение половых органов. В результате малыш часто старается ослабить давление одежды на половые органы, прикасаясь к ним руками.

**Подражание старшим**

Ребенок случайно увидел, как либо родители, либо старшие дети (подростки), либо актеры в фильме проявляют повышенный интерес к сексуальному наслаждению. Поэтому кроха стремится подражать им.

**Неврологические проблемы.**

При нарушениях речи либо наличии другой патологии со стороны нервной системы (например, расстройствах сна, последствиях травм и других заболеваниях) у ребенка накапливается излишнее возбуждение, которое устраняется после занятия онанизмом.

Часто реакция родителей, заставших своего ребенка на месте «преступления», имеет две крайности:

- Какой кошмар! Наш ребенок ведет себя безнравственно и непристойно! Он занимается «плохим» делом. Его необходимо спасать как можно скорее! Враг не пройдет! Все силы бросаем на борьбу с онанизмом!

- Многие дети так поступают. Ничего, что по нескольку раз в день и на виду у всех. Ведь малыш развлекается и познает окружающий мир. Скоро у него всё это пройдет.

Что же делать? Если вы застали своего ребенка за «непристойным занятием», не нужно кричать, ругаться, грозиться ужасными наказаниями, запугивать, бинтовать руки перед сном и так далее. Таким образом, вы ещё больше сконцентрируйте внимание ребенка на проблеме. Кроме того, в будущем во взрослой жизни у него может развиться комплекс неполноценности либо появятся сексуальные проблемы.

К онанизму надо подходить не как к болезни, грозящей тяжелым недугом, от которого ребенок должен быть излечен врачом, а как к социально нетерпимой дурной привычке. Ребенку надо твердо и спокойно заявить, что он также не имеет права заниматься онанизмом, как мочиться в штанишки или плевать в тарелку, что это зависит целиком от него, что он может и обязан это прекратить, что за занятия онанизмом он сам несет ответственность.

Надо проверить, нет ли у ребенка глистов или других причин, вызывающих зуд или раздражение половых органов.

Так как чаще всего дети прибегают к онанизму в постели, надо следить, чтобы во время сна руки ребенка лежали поверх одеяла, чтобы мочевой пузырь у ребенка не был переполнен, лучше спать в пижаме. Когда ребенок ложится спать, надо посидеть у его кровати, дождаться, пока он уснет, а как только ребенок проснется, сразу же поднимать его с кровати.

Постарайтесь, чтобы обстановка в семье была спокойная и доброжелательная.

Уделяйте достаточно внимания малышу, чтобы он не почувствовал себя одиноким и ненужным.

Если ребенок активный, он хочет бегать и прыгать, обеспечьте его достаточной физической нагрузкой (например, прогулки на свежем воздухе, занятия в спортивной секции).

Избегайте излишне активных и частых гигиенических процедур (интенсивное подмывание, использование мочалок в области промежности и так далее).

Старайтесь излишне не опекать ребенка, предоставляя ему больше свободы.

Не пытаться насильно накормить ребенка.

Чем раньше начата борьба с этой привычкой, тем легче и быстрее удается ее ликвидировать. Отучить ребенка от онанизма нелегко, особенно если эта привычка уже успела у него закрепиться, но, если родители и воспитатели будут совместно, последовательно и упорно с нею бороться, это почти всегда удается.

В профилактике вредных привычек большое значение имеют нормализация внутрисемейных взаимоотношений, мягкое и ровное отношение к ребенку, удовлетворение его потребности в эмоциональной теплоте и ласке, систематические оздоровительные и физкультурные мероприятия, развитие творчества.

Влияние вредных привычек родителей на детей

Вы мечтаете  вырастить идеального ребенка во всех отношениях. Чтобы был здоровый, умный, культурный и вежливый, чтобы добрый и искренний, чтобы, чтобы, чтобы… Но не задумывались ли вы, что воспитание ребенка нужно начинать с … воспитания себя! Ведь пример – это молчаливый воспитатель. А потому давай поговорим о том, как привычки взрослых влияют на развитие детей.

 После рождения ребенка многие замечали за собой, что стали ответственнее. Из дома исчезли пепельницы, питание стало более здоровым, режим дня — более четким, а прогулки на свежем воздухе — гораздо чаще. И ведь делалось все это не только ради благополучия малыша. Было ощущение некой окрыленности, особого подъема. А потом малыш подрос, все как-то стабилизировалось. И старые привычки стали возвращаться.

Ребёнок   как    «губка» начинает вбирать в себя все то, что является его окружением. Мать и отец – это Вселенная малыша, других людей ребенок не так часто наблюдает.

Тяга к сигаретам, пиву, острым и соленым блюдам — это основные привычки, от которых следует избавиться хотя бы ради своих детей. Родителям нужно обращать больше внимания на то, что они делают в присутствии детей. Дома курить – нельзя. Вот один из примеров: семилетний Максимка после своего дня рождения заявил маме и папе, что он вместе с ними будет курить на кухне, ведь он уже взрослый. Для родителей, конечно, это было полной неожиданностью. Хотя они и курили, но о том, чтобы это делал их ребенок, не могло быть и речи. Тогда родители договорились между собой, что дома больше не будут курить. Результат налицо — мальчик больше не заводил речь о том, что будет курить.

В большинстве семей родители являются наибольшим авторитетом для ребенка. И он невольно или сознательно перенимает их поступки. А если ему чего-то не позволяют делать, то малыш чувствует себя оскорбленным. Особенно ребенка смущает, когда родители сначала позволяют копировать свои привычки, а потом запрещают. Не самый показательный пример — когда родители дают ребенку пробовать пиво, а потом почему-то говорят, что детям нельзя его пить. Родители когда-то позволили своему трехлетнему сыну попробовать пива. А впоследствии, когда они взяли его в гости к знакомым, малыш начал требовать, чтобы ему снова дали этот алкогольный напиток. И этим чрезвычайно радовал всех присутствующих. В другой раз на улице мальчик увидел, как незнакомые люди пили пиво, и снова начал капризничать, более того, устроил скандал прямо на улице. Такие ситуации повторялись еще несколько раз — малыш обижался, что ему запрещают пробовать пиво. Не потому, что привык к нему. А потому, что подумал, что его больше не любят, потому что не позволяют быть смешным и радовать всех. Для ребенка это большая психологическая проблема. Сюда же и относиться сквернословие, дети очень быстро пропитываются этой энергетикой и начинают активно транслировать ее в окружающий мир, удивляя своим поведением порой довольно благополучных родителей.

Однако гораздо больше вреда, чем алкоголь, наносит детям, привычка родителей есть острое, соленое и копченое. В больницу малыши в основном попадают с приобретенными, а не врожденными болезнями пищеварительной системы. Жареная, острая или копченая пища требует для переваривания много кислоты, и организм выделяет ее сверх нормы, что приводит к язве.

Грызть ногти, опаздывать, ссориться, срывать злость на других — этот перечень вредных привычек можно продолжать до бесконечности. У каждого человека можно найти как минимум две привычки, которые приносят ему неудобства. А чтобы от них избавиться, нужно осознать, что вы с ними не единое целое.

Ваши  положительные привычки ребенок также скопирует, большинство из них могут остаться с ним на всю жизнь. Положительными привычками могут быть: приветствовать прохожих соседей, благодарить всякий раз за малейшую оказанную услугу, делать зарядку по утрам и тому подобное. Учитесь вместе с ребенком превращать «надо» в «хочется». Уборку, готовку можно превратить в домашнюю лотерею с призом-сюрпризом. Игра — это единственный способ для ребенка стать взрослым, оставаясь ребенком. Для взрослых — это единственный способ снова стать детьми, оставаясь взрослыми.

Хочу предложить вам разгадать кроссворд.

Закончить хочу притчей:

«Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел тонущих в реке детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать на помощь. Тот стал помогать тем, кто ещё держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь. Но тот, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. «Разве тебе безразлична судьба детей? - спросили спасатели. А путник ответил: «Я вижу, что вы вдвоём пока справляетесь. А я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в воду, и постараюсь это предотвратить».

 Эта притча говорит о том, что к решению проблемы «тонущих» детей существует 2 подхода:

* предотвратить
* спасать

Задача родителей и педагогов - «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», т.е. заниматься профилактикой.

Ваше влияние на детей огромно, дети являются зеркалом ваших действий и мыслей. Будьте примером для своих детей во всём, и тогда нам не нужно будет их «спасать из реки вредных привычек»!

**Кроссворд «Будьте здоровы»**

1. Процесс принятия пищи. (питание)
2. Важный орган человека, обеспечивающий его жизнедеятельность. (сердце)
3. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. (здоровье)

 4. Занятия, способствующие сохранению и поддержанию здоровья. (физ-ра)

5. Профилактика инфекционных болезней. (прививка)

6. Легкое, приятное, не представляющее трудностей путешествие. (прогулка)

7. Органическое вещество, необходимое для нормальной жизни. (витамины)

8. С чего начинается дружба? (улыбка)

9. Любимое занятие лентяя. (отдых)

10. Любимая наука Мойдодыра. (гигиена)

11. Полезная еда на завтрак. (каша)

12. Утренняя настройка тела. (зарядка)