***Вредные привычки у детей и способы борьбы с ними!***

***(Учитель-логопед Богданова О.В.)***

Из индивидуальных бесед с родителями, путем анкетирования выясняется, что чаще всего причиной нарушения речи являются вредные привычки, которые сопровождают ребенка с раннего возраста. К ним относятся: длительное сосание соски, сосание пальца, сосание уголка пододеяльника.

Родители не догадываются, что эти безобидные привычки могут привести ребенка к нарушению произношения, а значит на прием к логопеду, ортодонту, отоларингологу.

Нарушение прикуса у детей - явление довольно распространенное. Выявить такой дефект можно при первичном логопедическом обследовании. При нарушении прикуса страдает звукопроизносительная сторона речи. Это - механическая дислалия, вид неправильного произношения, который вызывается органическими дефектами периферического речевого аппарата, его костного и мышечного строения.

Чем дольше малыш не может отвыкнуть от сосания соски, пальца, тем прочнее закрепляется эта привычка, усугубляется аномалия. Это повлияет на тип дыхания и на развитие лицевого скелета в целом, может повлечь за собой сложное ортодонтическое лечение. Дыхание нарушается, ребенок начинает дышать ртом. Изменяется звучание речи в целом.

Надо помнить: дышать ребенок должен носом!

Повлияет на смыкание передних зубов у малыша, вызывая деформацию и смещение, привычка держать палец во рту, прокладывание языка между зубами при глотании и речи.

Лучшее время для исправления прикуса 6-12 лет.

Дефекты строения челюсти: прогнатия, прогения, передний открытый прикус, боковой прикус. Затрудняется выработка необходимых положений языка для произношения разных групп звуков при любых нарушениях прикуса.

Прогнатия - передние зубы верхней челюсти сильно выдвинуты вперед. Образуется щель между зубными рядами верхней и нижней челюстей. Такой прикус сопровождается нарушением функций откусывания и разжевывания пищи, произношения отдельных звуков.

При прогнатии затруднено положение широкого кончика языка за верхними зубами, что необходимо для произношения шипящих звуков. Лечение прогнатии зависит от возраста ребенка. Необходимо отучить малыша от вредных привычек. Важно не упустить момент обращения к ортодонту в детском возрасте.

Прогения характеризуется явно выдвинутой вперед нижней челюстью, перекрывая верхний зубной ряд. При значительном выдвижении нижней челюсти между челюстями образуется щель, что усложняет процесс откусывания пищи передними зубами.

При прогении изменяется внешний вид ребенка и нарушается жевательная и речевая функция.

При прогении затруднено положение широкого кончика языка за нижними резцами, что необходимо для произношения свистящих звуков. Поэтому родителям необходимо постараться отучить ребенка от вредных привычек в период молочных зубов.

Открытый прикус - при сомкнутом положении верхней и нижней челюстей остается свободный промежуток между верхними и нижними зубами. При открытом прикусе нарушаются жевание и речь, вырабатывается ротовой тип дыхания. При переднем открытом прикусе кончик языка просовывается в щель между зубами, что придает шепелявый оттенок звуку (межзубный сигматизм).

При боковом открытом прикусе боковой край языка просовывается в щель между коренными зубами и туда же уходит воздушная струя, что придает звукам хлюпающий оттенок.

Уважаемые родители, помните, что ранее выявление и коррекция нарушений строения речевого аппарата поможет вашему ребенку вырасти красивым, здоровым, с чистой речью.

Наиболее распространенными патологическими привычками у детей дошкольного возраста являются такие привычки, как сосание предметов, сосание пальца, грызение ногтей, онанизм (мастурбация). Реже у дошкольников встречаются болезненное стремление выдергивать или выщипывать волосы (трихотилломания) и ритмическое раскачивание головой и туловищем (яктация).

Одной из самых распространенных вредных привычек является сосание пальцев. Причиной сосания пальчика является неудовлетворенный сосательный рефлекс, особенно если ребенок вскармливается по часам сцеженным молоком или смесью из бутылочки. Часто потребность в сосании или даже кусании пальцев возникает во время прорезывания зубов. При этом пальчиками малыш пытается унять зуд и боль, которые возникают в момент прорезывания. Тогда на помощь могут прийти специальные гели, массаж десен или прорезыватели с охлаждающими жидкостями и мягкими выступами.

«Привычка – вторая натура», – гласит известная пословица. Так оно и есть. Часто, появившись еще в детском возрасте, привычки остаются на всю жизнь. Но кроме полезных привычек (чистить зубы, делать зарядку по утрам) есть некоторые, которые отрицательно сказываются на здоровье детей.

Грызть ногти

Это навязчивое действие может иметь много негативных последствий. Ногти после такой «обработки» выглядят непривлекательно. Острые края могут поранить самого ребенка при неосторожном движении. Кроме того – под ногтями существует целый мир микроорганизмов и паразитов. Доказано, что подавляющее число детей с привычкой тянуть руки в рот заражены лямблиями (простейшими, паразитирующими в кишечнике).

Если у ребенка острицы (гельминты, которые вызывают энтеробиоз), при обгрызании ногтей может происходить постоянное самозаражение.

Трогать лицо руками

Часто дети подпирают лицо руками, когда читают, сидят перед телевизором или компьютером. Или просто теребят нос, или трогают губы. Привычка похожа на предыдущую. Но в подростковом возрасте она может повлиять на состояние кожи. Через загрязненные руки микробы могут попадать в кожные поры на лице. Склонность к повышенному образованию секрета сальных желез в сочетании с загрязнением создает идеальные условия для развития акне или угревой болезни.

Почему сосут пальцы дети постарше?

Обычно тут на первый план выходит уже психологическая составляющая. Сосание оказывает на ребенка успокоительное действие, так ребенок себя развлекает, если ему скучно, утешает себя, если расстроен, или усыпляет, когда хочет спать. Малыш может использовать это как «уход в младенчество», когда не может справиться с ситуацией или получить желаемого. Обычно сосание пальца продолжается у тех малышей, кто это делал и до года, реже это возникает уже после года заново. Первое, что нужно сделать при сосании пальца малышом, задуматься, что может волновать кроху. Может, переезд, садик или ссоры родителей, появление младшего ребенка или еще что-либо беспокоит его. Если устраняется причина, обычно и привычка исчезает. Если сосание пальца появляется лишь изредка, а большую часть времени ребенок веселый, общительный и спокойный, причин волноваться нет. 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 напомним, что 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 груди, сосание соски. 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 боль. В случае употребления матерью во время беременности алкоголя, наркотиков и курении предпосылка к сосанию пальца закладывается еще до рождения ребенка. Во всех случаях сосание пальца создает ребенку иллюзию удовлетворения и успокоения.

***Что нужно делать:***

1. Необходимо понять, почему ребенок сосет палец (компенсирует недостающее внимание к себе, стабилизирует свое эмоциональное состояние и др.). Прежде чем пробовать отучить ребенка от сосания пальца, необходимо подумать, что можно предложить ребенку взамен этой привычки, доставляющей удовольствие.

2. Установить доверительный контакт с ребенком, позаботиться о своевременном успокоении ребенка и снятии беспокойства, разумном пользовании соской в раннем возрасте.

3. Создать условия для разнообразия впечатлений ребенка и использования при взаимодействии с ребенком подвижных, эмоционально насыщенных игр.

*Чего делать нельзя:*

1. Всячески пытаться запретить ребенку сосать палец, тем самым привлекая к этой патологической привычке негативное внимание малыша.

2. Излишне ограничивать действия и проявления ребенка, способствуя усилению его напряжения и беспокойства.

3. При сосании пальца, вещей - рекомендации те же, но так как к подобному чаще прибегают перед сном, то, как и при качании перед засыпанием и во сне, незадолго до сна рекомендуются ритмические игры, танцы, прыжки со скакалкой (в искоренении других вредных привычек скакалка в течении 10-15 минут перед сном обязательна). Полезно, прикрепив к притолоке или косяку двери качели, покачать ребенка несколько раз в день по 10-15 минут; следует приобрести для него лошадку-качалку. При засыпании ребенка рекомендуется включать тихую ритмичную музыку.

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. Позволять ребенку свободно, адекватными способами выражать свою агрессию, гнев. Для этого дома необходимо иметь, например, специальную «подушку для битья», используя которую 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.

4. Избавиться от обкусывания ногтей поможет все, что снимает напряженность. Когда ребенок начнет волноваться, попросите его быстро сжимать и разжимать кулачки. Ухаживайте за руками ребенка, подстригайте ногти, подчеркивайте, как красиво это выглядит. Если же малыш не оставляет своей привычки, детский врач может порекомендовать другие способы для расслабления.

*Чего делать нельзя:*

1. Интеллектуально перегружать ребенка в ущерб другим сторонам психического развития.

2. Говорить ребенку про грызение ногтей, тем самым фиксировать словами в сознании ребенка эту привычку.

3. Всячески запрещать ребенку грызть ногти, наказывать ребенка за эту патологическую привычку.

*Нужно ли бороться с вредными привычками маленьких детей:*

Не стоит бороться с вредными привычками дошкольников. Не акцентируйте на них внимания, не стыдите, и не ругайте ребенка, если он проявляет при вас навязчивые действия. Ваше вмешательство только усилит внутреннее напряжение ребенка. Старайтесь переключить внимание малыша на что-то новое и интересное, и вы сами не заметите, как вредные привычки исчезнут. При постоянном одергивании существует опасность закрепления навязчивых действий, так как ребенок видит, что этим он может привлечь к себе внимание родителей.

***Как должны вести себя родители:***

Поскольку внутреннее напряжение в ребенке часто возникает в связи с недостатком физического контакта с родителями и ласки с их стороны, следует устранить эту причину. Создайте в доме спокойную и расслабляющую обстановку и не скупитесь на ласку. Малыша невозможно перелюбить, перецеловать или переобнимать. Гладьте его по спинке, плечикам, головке, обнимайте и целуйте, создавая тем самым ощущение безопасности. Не оставляйте малыша перед сном в одиночестве, иначе он будет сосать палец. Посидите рядом с ним на кровати, спокойно поговорите, чтобы ребенок успокоился и уснул. Вместо себя оставьте возле малыша его любимую плюшевую игрушку. Мягкие игрушки успокаивают детей, и помогают им лучше засыпать.

**Рекомендации по искоренению вредных привычек**.

Дети с внутренним напряжением нуждаются в ритмичных движениях, которые успокаивают их. Ребенок спокойнее будет засыпать, если его слегка покачать перед засыпанием или во сне. При засыпании ребенка можно включить тихую ритмичную музыку. Для снятия напряжения и искоренения вредных привычек рекомендуется в течение дня прыгать со скакалкой, исполнять ритмические танцы. Прикрепите в дверном проеме качели, чтобы качать ребенка несколько раз в день по 15 минут. Успокоить ребенка поможет лошадка-качалка.

Дети очень легко привыкают к однажды установившемуся ритуалу. Многие привычки, возникшие у детей, с легкостью перетекают во взрослую жизнь. Постарайтесь с раннего детства прививать своему ребенку полезные привычки. Семейные завтраки и ужины, активный отдых по выходным, совместные походы в театры и на концерты не только помогут сблизиться с ребенком, но и принесут пользу здоровью.