**Вредные привычки у детей**

(**советы для родителей)**

Нет приятнее занятья,

Чем в носу поковырять.

Всем ужасно интересно,

Что там спрятано внутри.

А кому смотреть противно,

Тот пускай и не глядит,

Мы же в нос к нему не лезем,

Пусть и он не пристает

Г. Остер

Родители очень часто ругают детей за вредные привычки. Для того чтобы помочь детям избавиться от них, родителям необходимо, прежде всего, понимать природу этих привычек.

**ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА – отрицательная склонность, которая впоследствии может стать потребностью.**

Русская пословица гласит: посеешь привычку – пожнёшь характер.

Наиболее распространенными у детей дошкольного и младшего школьного возраста являются такие привычки, как:

- сосание предметов или пальца,

- грызение ногтей,

- ковыряние в носу,

- онанизм (мастурбация),

- сквернословие.

Корни подобных нарушений уходят в раннее детство. Чаще всего вредные привычки возникают у ребёнка, которого в младенчестве надолго оставляли одного, рано отлучили от материнской груди, ему отказывали в соске, его редко брали на руки, уделяли мало внимания и ласки.

Ребёнок стремится к постоянному притоку впечатлений, что способствует его развитию. Если рядом мать, он удовлетворен, спокоен и получает все необходимое – от утешения и ласки до развивающих стимулов. Когда мама отсутствует, жизнь продолжается. Ребёнок без мамы испытывает скуку или страх и ищет успокоение в доступных ему действиях (сосет палец; теребит волосы, ухо, губу, нос; ковыряет пупок; манипулирует наружными половыми органами). Вначале он прибегает к этим действиям случайно, поскольку отсутствует мать. Ребёнок утешает и успокаивает себя сам и ищет источники впечатлений в себе, замыкается на себе. Потом мама находится рядом, однако, она его уже не интересует, так как ребенок занят самим собой. Постепенно действие закрепляется вследствие серьезной перестройки. Ребёнок привыкает быть один и мать, вмешиваясь, только мешает ему.

Для окружающих наиболее заметной привычкой ребёнка является **сосание пальца.** Сосательный рефлекс присущ всем детям, особенно он выражен в младенчестве. Привычка держать во рту палец и сосать его формируется очень рано, еще до рождения.

Предпосылкой сосания пальца и его ведущей причиной чаще всего бывает:

* в младенчестве не дососал грудь;
* недостаточно уделяли внимания ребёнку;
* стресс, обеспокоенность ребёнка;
* ребёнку скучно;
* ну, а когда начинают резаться зубки, ребёнок вообще тянет в рот все, что ни попадя, а если под рукой ничего нет, естественно, остается только палец.

При сосании пальца ребёнок часто закрывает глаза, причмокивает, находится в состоянии полузабытья. Сосание часто продолжается и во сне. Оно создает иллюзию удовлетворения и успокоения. На самом деле это не так. Сосание пальца может грозить занесением в рот инфекции и как следствие этого стоматиты, кишечные инфекции и так далее.

Кроме того, при упорном и длительном сосании пальца возможно формирование неправильного прикуса, изменение нёба и «истощение пальца», а также приводит впоследствии к серьезным логопедическим проблемам. Дети могут сосать не только палец, но и угол одеяла, а также другие попадающие под руку вещи (обычно одни и те же).

Если ребёнок после 3 – х лет продолжает сосать палец или такое явление только появляется в этом возрасте, то это уже считается вредной привычкой и такому ребёнку необходима помощь.

**ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?**

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

Установите доверительный контакт с ребёнком, позаботьтесь о своевременном успокоении ребёнка и снятии беспокойства.

Поговорите с ребёнком перед сном, подержите за руку – ведь это как раз то время, когда между родителями и детьми возникает наибольшая близость. Спокойное и нежное общение изо дня в день сделает ребёнка менее возбудимым и более уравновешенным.

Уложив ребёнка в кроватку, расскажите ему какую – нибудь сказку, но обязательно нестрашную и со счастливым концом.

Займите ребёнка чем – нибудь, покупайте ему игрушки, ему интересно всё новое. Если ребёнок уже достаточно взрослый, попробуйте ему объяснить, что сосут палец только маленькие дети, а ты уже большой (дети хотят быть взрослыми). У ребёнка должен быть авторитетный человек, к мнению которого он прислушивается и считает его правильным.

Не показывайте вида, что вас волнует новая привычка вашего ребёнка. Не охайте в присутствии детей. Не закрепляйте этим вредную привычку на длительное время. А лучше разберитесь: откуда, почему?

Помните, что спокойная обстановка вызывает у ребёнка чувство защищённости.

Волнует родителей привычка **грызть ногти**. Данная привычка может появиться у ребёнка достаточно рано – в 3-4 года. Чаще всего привычку можно наблюдать у детей с тихим нравом, у детей застенчивых и впечатлительных. Имеет значение в формировании привычки и эмоциональное состояние ребёнка. В состоянии беспокойства, волнения, тревоги ребёнок более склонен грызть ногти.

Определенное значение в появлении привычки имеет степень занятости ребёнка: если он постоянно занят каким – то делом (листает книжку с картинками, рисует, лепит и т.п.), у него просто не находится времени для того, чтобы сунуть пальчик в рот. Но если ребёнку заняться нечем, если часы напролет проводит перед экраном телевизора, или скучает у окна, или просто лежит на диване, то велика вероятность, что у этого ребёнка разовьётся вредная привычка грызть ногти. Значительная часть вины в случае возникновения привычки ложится на плечи мамы. Ребёнку необходимо остригать своевременно ногти. Если ногти отрасли у ребёнка, то и не удивительно, что избавляется он от них таким образом.

Ребёнок, у которого есть привычка грызть ногти, рискует заболеть У детей, имеющих обыкновение грызть ногти, чаще, чем у других детей, бывают гельминтные заболевания. Как только родители замечают за ребёнком эту вредную привычку – грызть ногти, они должны поскорее сделать всё, от них зависящее, чтобы от привычки ребёнка отучить.

**ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?**

Научите ребёнка адекватным способам выражения агрессии. Позволяйте ему свободно, адекватными способами выражать свою агрессию, гнев. Для этого дома необходимо иметь, например, специальную «подушку для битья», используя которую ребёнок сможет при необходимости выражать свои негативные чувства. Отвлекайте ребёнка в момент грызения ногтей. Переключайте пальцы ребёнка на более интересное и не менее приятное занятие всякий раз, когда замечаете у него проявление этой привычки.

Коротко обрезайте детям ногти. Когда ребёнок начинает волноваться и появляется очередной импульс погрызть ноготок, попробуйте вместе потереть ладонь о ладонь или быстро сжимать и разжимать кулачки. Такое упражнение – превосходная гимнастика для суставов.

Не перегружайте детей, не старайтесь сделать их вундеркиндами раньше времени. Невозможно преуспеть сразу во всех кружках и секциях. Родители хотят увидеть в ребёнке не индивидуума, а уникума. А «маленький гений», который до всего этого просто ещё не дорос, пытается прийти в себя «традиционными» способами – рука тянется в рот…

Ногти грызут мучительно неуверенные в себе дети, для которых преодоление неуверенности – главное. Ободряйте ребёнка, говорите: «Ты с этим обязательно справишься, не огорчайся».

Если вы заметили на ноготках «подозрительные следы», для начала восстановите спокойствие в семье. Что, неожиданное решение? Однако – единственное правильное.

Таким образом, самое главное – это проявлять настойчивость, вести постоянную борьбу с данной привычкой, однако делать это необходимо ненавязчиво, мягко, ласково и ежедневно.

Еще у детей есть одна неприятная привычка – **ковырять в носу.** Обычно это привычка появляется в раннем возрасте. Если заметили подобное, для начала нужно исключить возможные заболевания или попадания инородного тела в нос. Слизистая оболочка носа у детей часто страдает от повышенной сухости воздуха. Тогда в носу начинают образовываться корочки, которые дети ковыряют, так как они мешают. Чтобы этого избежать увлажняйте слизистую носа специальными растворами. Корочки пройдут и ковырять будет нечего. Также причинами ковыряния в носу может стать следующее:

* *внутренняя тревога.* Такое бывает у детей страдающих от недостатка родительского внимания или чрезмерной строгости. В этом случае дети справляются с тревогой и неуверенностью с помощью навязчивых движений. Так что присмотритесь к своему стилю общения с малышом – не слишком ли Вы строги к нему;
* *подражание.* Дети находясь в обществе сверстников, начинают копировать друг друга. Если в детском саду, хотя бы двое малышей ковыряют в носу, очень скоро это могут начать делать и остальные дети.

**ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?**

Бороться с подобным поведением угрозами и наказанием не продуктивно. Лучше проявляйте побольше интереса к ребёнку, старайтесь не делать акцента внимания на этой привычке, больше приободряйте, хвалите малыша. Возможно, эта привычка пройдет сама.

Если ситуация затянулась и ребёнок в старшем возрасте не может с этим справиться, помогите ему поверить в собственные силы. Пусть он при каждой попытке контролирует себя. Старайтесь записать ребёнка в секцию или кружок, чтобы он был постоянно на людях. Если данная ситуация сильно Вас беспокоит, то необходимо обратиться за консультацией к психологу.

Более всего родителей тревожит **детский онанизм.** Онанизм (мастурбация) – это совершенно естественное действие ребёнка и в раннем возрасте является способом знакомства со своим телом. До семи лет он отмечается у каждого десятого ребёнка. Иногда в грудничковом возрасте дитя плотно сжимает бедра, взгляд его устремлен в одну точку, личико краснее, на лбу выступают капли пота. Если родители пытаются отвлечь ребёнка, он бурно протестует. После года онанизм принимает иные формы. Малыш ёрзает на стуле, засиживается на горшке, сжимает одеяло между ног. Иногда уже до года ребёнок раздражает половые органы рукой. Ребёнок до трех лет и не ведает, что он раздражает именно половые органы. Это знаете вы. Для него нос, пупок, половой орган – только части его тела.

Взрослые сурово осуждают эту привычку, рассматривая её как свидетельство испорченности ребёнка, чрезмерной его сексуальности. В результате ребёнок стремится к уединению. Ощущение неполноценности, вины, приводит к замкнутости. После 3-4 лет ребёнок начинает осознавать, что эти действия особо предосудительны в глазах взрослых, однако уже не в силах от них отказаться.

Современные ученые – медики утверждают, что онанизм повредить здоровью не может, что вредна не сама мастурбация, а чувства вины и стыда, связанные с нею.

**ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?**

Ни к коем случае не ругайте и не стыдите – страх может усилить интерес к «запретному плоду» или оставит психологическую травму, которая впоследствии будет мешать построению отношений с противоположным полом.

Родителям нужно постараться понять, что именно в их поведении вызывает напряжение у ребёнка, заставляющее его получать краткое удовольствие и расслабление (излишняя строгость, недостаток тепла и непосредственности в выражении чувства, ограничение активности, запреты, физические наказания и др.)

Обратите внимание на то, хорошо ли, легко ли ребёнок засыпает. Если ребёнка мучает бессонница, предпримите меры, направленные против бессонницы, - придерживаться правильного распорядка дня, укладывайте ребёнка спать всегда в одно и то же время, не давайте малышу перед сном чрезмерной физической и психической нагрузки, не возбуждайте его весёлыми рассказами, воспоминаниями, обещаниями подарков, не кормите ребёнка перед сном, не позволяйте ему слишком много спать днем.

Следите за соблюдением ребёнком правил личной гигиены. Давайте носить более свободную одежду. Особенно необходимо следить, чтобы не стягивали трусики.

Отвлекайте ребёнка более приятными и интересными занятиями, создавайте возможности для общения со сверстниками, повышайте активность в движениях, в способах выражения чувств и включайте в жизнь ребёнка оздоровительные мероприятия, обеспечивайте достаточную физическую нагрузку в течение дня, принимайте теплые, водные процедуры перед сном, делайте успокаивающий массаж.

Помните, что детский онанизм – практически такая же вредная привычка, как и сосание пальцев, и он не имеет ничего общего со взрослым онанизмом. Поэтому не паникуйте и не пугайтесь. От вашей реакции на это «открытии» зависит дальнейшая сексуальная жизнь малыша, когда он уже станет взрослым.

**Сквернословие –** с этой причиной сталкиваются почти все родители. Если скверное словцо вылетает из уст ребёнка, хочется немедленно его прервать, осудить. Такая импульсивная реакция часто не достигает цели, скорее наоборот, подогревает интерес ребёнка к подобной лексике. И всё же не стоит поддаваться чувству гнева, растерянности или беспомощности. Попробуем поискать другие пути.

**ПОЧЕМУ ДЕТИ БРАНЯТСЯ?** Когда ребёнок только овладевает родным языком, все слова для него – новые и интересные. Ему непонятно, почему одни слова можно употреблять всегда и везде, а другие произносить запрещается. Постепенно он усваивает, что взрослые очень эмоционально реагируют на такие слова. Иногда смеются, иногда очень сильно сердятся. Тогда бранное слово становится ещё более притягательным для ребёнка. Ведь с его помощью можно заставить родителей растеряться, рассердиться, даже посмеяться. То есть получить изрядную порцию внимания.

Иногда ребёнок может использовать ненормативную лексику для утверждения своей силы, превосходства над другими детьми. Ведь он видит, что некоторые взрослые теряются или пугаются, когда слышат грубую ругань. Нередко сквернословие – это ещё и проявление агрессивности. Объясните ребёнку, что для большинства людей брань – проявление вовсе не силы, а бессилия. Утвердиться в глазах окружающих можно и другими способами, гораздо более надежными и приемлемыми.

В определенном возрасте – около 4 – х лет и старше – дети начинают проявлять повышенный интерес к своему полу, к устройству мальчиков и девочек, к процессу деторождения. Не исключено, что бранные слова, связанные с сексуальной сферой, они слышат от детей постарше. Реакция взрослых бывает в этом случае очень жесткая, осуждающая. Тогда ребёнок, возможно, начнет воспринимать всё, что связано с этой сферой, как грязное, стыдное. Расскажите ребёнку в доступной для него форме о деторождении. Воспользуйтесь хорошей детской литературой по этим вопросам.

**ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?**

Главное не реагируйте слишком бурно. Подчеркните – в нашей семье эти слова употреблять не принято, воспитанные люди так не говорят. А если ребёнок опять повторит бранное слово? Снова продемонстрируйте, что вы недовольны и огорчены. Если ребёнок доверяет вам и в семье принято уважать чувства других, вскоре новые слова потеряют для него притягательную окраску.

Не уделяйте ему повышенного внимания в этот момент. Не ведите себя агрессивно по отношению к ребёнку, выдавшему бранное слово, не ругайте и не наказывайте его.

Постарайтесь, чтобы ребёнок не мог слышать подобные слова в семье. Взрослый может выругаться от неожиданности или в сердцах. А сын или дочь были в этот момент рядом!

Самая мощная прививка от сквернословия – общая культура речи в семье. Уважаешь себя и собеседника, владеешь родным языком – нет нужды «украшать» свою речь нецензурными словечками.