***Вредные привычки - сигналы невроза***

Консультация

***Привычка*** – сформировавшееся действие, выполнение которого при определённых обстоятельствах стало потребностью человека. Привычки могут быть полезными и вредными.

***Вредные привычки*** — это негативное влечение, ставшее необходимостью, и отражается в действиях, в поведении; привычка часто переходит в черту характера.

**Первый тип.** Привычки определённого типа (связанные с гигиеной, физиологическими потребностями, аккуратностью) не приветствуются по объективным причинам: они могут нанести вред здоровью и физическому развитию ребёнка. С течением времени большая их часть исчезает, заменяется на правильные формы поведения, умения, навыки. Так, маленький ребёнок, который дома привык сосать пустышку, ходить в памперсах, держать во рту палец, по мере взросления сможет всё больше и больше времени проводить без соски, пользоваться горшком, а позднее и туалетом. Ребёнок, увлечённо играя с игрушками, начинает забывать класть палец в рот, ведь руки нужны совсем для другого. Если же они задерживаются – можно говорить о стабилизации привычек, которые на данном этапе уже могут рассматриваться как вредные.

Постоянное сосание пустышки препятствует формированию правильного прикуса, искажает зубной ряд, что в дальнейшем часто ведёт к появлению не только косметических, но и логопедических дефектов. Привычка держать палец во рту и сосать его формируется очень рано. Сосательный рефлекс, необходимый для нормального вскармливания, является одним из основных для человеческой психики – он раньше всех появляется и позже всех угасает. Сосательные движения успокаивают ребёнка, способствуют засыпанию, понижению тонуса нервной системы.

Чисто физическое воздействие на зубы, губы и язык не дают полноценно формироваться речевым умениям (рот занят!), постоянное сосание пальца выводит из активного употребления и руку (рука – то тоже занята!), соответственно страдают речь, интеллект, развитие мелкой моторики (движений рук). В целом привычка что-то сосать во время бодрствования, является губительной, уже у детей начиная с шестимесячного возраста. Но если ребёнок проводит целые дни с заткнутым ртом, скоро можно будет говорить о вероятном снижении темпа его психического и физического развития.

Привычка сосать палец, игрушки, тряпки, встречающаяся у многих детей раннего возраста, опасна с точки зрения многочисленных инфекций. Она является результатом неудовлетворённой потребности в сосании, чувства незащищённости и служит простейшим механизмом, который неосознанно выбирает ребёнок, чтобы освободиться от страха, напряжённости, неуверенности. Все эти привычки становятся опасными и вредными, только если они не исчезли вовремя, а задержались, сковывая ребёнка, тормозя его на более ранних ступенях развития.

Воспитатель группы, в которую ходят дети двух-трёх лет, как правило, легко справляется с теми привычками, которые так и должны исчезнуть в этот период. В таком возрасте малыши очень охотно подражают друг другу, поэтому именно в детском саду часто легче овладевают необходимыми умениями и гигиеническими навыками, чем дома. Чёткий режим, большое количество интересных занятий, привлекательных игрушек, пример более старших детей, похвала воспитателя обеспечивают нормальному ребёнку возможность вести себя «как большой». Очень часто по мере адаптации в детском саду дети сами начинают вести себя соответственно возрасту сначала в учреждении, потом и дома. Так бывает, что в детском саду малыш легко засыпает без пустышки, ест самостоятельно любую еду, пользуется туалетом, а дома по-прежнему возвращается к старым привычкам. Но через один-два месяца исчезают и они.

**Второй тип** вредных привычек, с которыми сталкивается педагог детского сада, - это невротические привычки, связанные с патологическими проявлениями со стороны нервной системы в ответ на стресс, разовый или постоянный, на неправильное поведение взрослых, стремящихся искоренить, а вместо этого, наоборот, закрепляющих эти привычки. Речь идёт о таких вредных привычках, как грызение ногтей, энурез (непроизвольное мочеиспускание), энкопрез (недержание кала), навязчивые движения рук (пальцевой невроз) или лица, головы, тела, плечевого пояса (тики) и др.

Эти привычки не являются, по сути, привычками, а скорее, особенностями слабой незрелой психики в условиях, в которые почему-то не произошло формирование и закрепление на физиологическом уровне правильных, адекватных реакций. Чаще всего эти и некоторые другие привычки свидетельствуют в первую очередь о наличии огромного внутреннего напряжения, которое ослабевает при выполнении тех или иных не всегда приемлемых, с нашей точки зрения, действий.

Если в группе имеются дети с невротическими нарушениями, которые воспитатель склонен относить к вредным привычкам, то первое и основное правило, из которого он должен исходить, очень простое: всеми силами обеспечить таким детям максимально спокойное и эмоционально комфортное состояние. Напряжение, в котором пребывает такой ребёнок, может возникать и усиливаться от самых, казалось бы, невинных вещей: кто-то боится самостоятельно делать новое действие, кто-то теряется в незнакомой обстановке, кто-то не справляется с работой в одном темпе с группой, кто-то цепенеет и впадает в ступор, если нужно отвечать на вопрос, прочесть стишок или выполнить другое занятие на глазах у зрителей. Есть дети, которые не могут попросить о чём-то воспитателя, стесняются задать вопрос, избегают прямого общения со взрослыми. При этом бывают и такие, которые легко вступают в контакт с педагогами, но не умеют играть, общаться, действовать вместе с детьми. Любое напряжение, которое испытывает ребёнок, может выражаться в плаче, крике капризах, агрессивных действиях – это обычно и происходит с детьми, и никто этому не удивляется. Эти реакции понятны и достаточно закономерны.

Агрессия, которой не дали выхода, может обратиться на самого ребёнка – ***кусание себя, губ, языка, пальцев, грызение ногтей, иногда дёргание себя за волосы*** – это так называемые проявления аутоагрессии. Грубость и резкость взрослых только усиливают напряжение ребёнка и соответствующие негативные проявления. И то, что мы считаем вредной привычкой (а на самом деле это формирующийся невроз), прогрессирует на глазах. Для предотвращения подобного развития событий воспитатель должен отличать невротические привычки от обычных и не пытаться «искоренять» их силовыми методами.

В тоже время, отдавая себе отчёт, что изменить семью ребёнка невозможно, педагог в состоянии обеспечить его положение в группе, повысить самооценку, помочь подружиться с детьми, отвлечь, наконец, от неприятных переживаний новой игрушкой, интересной книжкой, весёлой суетой, движениями, танцем, песенкой. К таким детям необходим индивидуальный подход. Их привычки, странности, особенности сглаживаются, если не обращать на них слишком много внимания, а только помогать, ребёнку отвлечься от них. Конечно, важно и необходимо не привлекать к ним внимание других детей. Для дошкольников со слабой нервной системой, у которых могут проявиться уже опасные невротические привычки, полезно движение, музыка. Многим нравиться рисовать. Всё, что посильно такому ребёнку, способствует его эмоциональному комфорту, должно быть использовано в группе детского сада.

Робким, нерешительным детям иногда бывает легче сделать что-то «в паре» с умелым «опытным» и более старшим ребёнком или взрослым. «Давай вместе», - предлагает воспитатель, и испуганный малыш увереннее, чем раньше, карабкается на горку, более активно пытается одеваться, строит башенку из кубиков или рисует картинку.

Общаться с таким ребёнком часто приходится «как с маленьким», помогать, поддерживать, вселять уверенность, часто хвалить и избегать негативных оценок. К шести годам у большинства детей подобные невротические особенности сглаживаются, хотя ребёнка в другую группу (часто более младшую по возрасту), где он будет чувствовать себя более компетентным.

В психологической литературе описаны 72 невротические детские привычки. Особенно подвержены подобным реакциям одарённые дети и дети с повышенным уровнем интеллекта. Испытывая большие нагрузки, занимаясь творчеством (рисованием, музыкой, балетом), они часто становятся чрезвычайно впечатлительными.

**Третья группа** вредных привычек, с которыми сталкивается воспитатель в детском саду, - это привычки, связанные с избалованностью, идущие от семьи. Это капризы и слёзы на тему «не могу, не хочу, не буду», до боли знакомые всем. Ребёнок, привыкший дома к мгновенному удовлетворению всех желаний, не умеющий и не желающий самостоятельно одеваться, есть, играть, требующий постоянного внимания и ждущий, что все его будут развлекать, первые дни и даже месяцы в детском саду не понимает, почему здесь всё иначе, чем дома. Большинство детей, воспитывающихся дома как «кумир семьи», искренне не способны не только учитывать чужую точку зрения, а просто убеждены, что значения имеют только их желания. Они не ведают слов «нельзя», «не надо», не представляют себе, что, значит, слушаться, не малейший отказ со стороны взрослых или других детей обижаются и сердятся.

К счастью, дети, даже очень избалованные, быстро привыкают делать так же, как другие, «за компанию». И это стремление помогает научиться новому и даже гордиться новыми умениями. Старые привычки уступают новым, «полезным», усвоенным уже в детском саду. Воспитатель только помогает ребёнку, проявляя необходимую твёрдость, настаивая на том, чтобы он расстался с привычкой, которая только мешает и ему самому, и окружающим. Твёрдое, но благожелательное отношение педагога, положительный пример других детей и, конечно, контакт с семьёй воспитанника – залог успеха.

Рассмотрим 7 вредных привычек у детей дошкольного возраста.

1. **Сквернословие**. Когда ребенок ругается, часто он делает это без осмысления, повторяя где-то услышанные слова. Дети, как губки, как копирки, все впитывают и повторяют, включая вредные привычки. Ребенок начал ругаться, тоже делать? Малышу (до 4-х лет), после сказанного им ругательства, необходимо выразить запрет, например: «Так говорить нельзя/так говорить не стоит/так говорить не красиво». Но если дома малыш будет слышать похожие слова, то в запрете нет смысла. Сначала, исключите данные грубые слова из своего лексикона, тем самым вы поможете не формироваться плохим привычкам у детей. Ребенку после 4-х нужно не просто выразить запрет, а аргументировать его. Объясните ему то, что данные слова грубые, вульгарные и культурные люди не пользуются такими словами/выражениями на людях. Но запретный плод сладок и чтобы снизить реакцию протеста, что наедине с самим собой шепотом, можно сказать. Такое дозволение уменьшит заинтересованность в грубых словах. Если ребенок перешагнув 5-ти летный возраст не прекращает выражаться на улице, в детском садите, магазине, то воспользуйтесь системой штрафов. Например, после каждого употребляемого крепкого словца в общественном месте, следует минус, отметка, запись (на ваше усмотрение). И, после 10-ти накопленных минусов следует определенная мера (обговорите ее с ребенком заранее). И конечно же, следите за своей речью!

2. **Игнорирование просьб**. До трехлетнего возраста у малыша существует не гласное правило — слушаться родителей. В районе трех лет он все начинает отрицать. После этого возраста, ваше чадо усвоит — слова родителей — это ЗАКОН. Необходимо задуматься, что не прислушиваясь к вам ребенок не видит авторитета в вас. Как быть, когда ребенок пренебрегает просьбам? Сначала удостоверьтесь, пренебрежение просьб не взаимосвязано с посторонними причинами (к примеру, ребенок погружен в свои игры). Если же игнорирование принципиальное, не повышайте на малыша голос. Лучше, обнимите его, и мирным голосом донесите, что маму/папу необходимо слушаться. После чего, свою просьбу можете повторить. Для 3-х летнего ребенка таких действий будет достаточно. Ребенку постарше дайте понять, что после непослушания следует наказание. После чего, есть 2 варианта развития событий: • ребенок исполнит вашу просьбу; • ребенок не прислушается к вам. Во втором случае примените наказание, объяснив, почему вы это сделали. Таким образом, применяя последовательность в своих действиях (сказал, предупредил, наказал), вы сможете искоренить вредные привычки детей.

3. **Ребенок после трех лет сосет пальцы (соску). Грызет ногти**. Удовлетворение оральной потребности, в простонародье сосание, является огораживанием от внешнего мира. Таким способом малыш отыскивает успокоения. Грызение ногтей, является нервной реакцией. Часто возникающая если малыш утомился, измотан, напряжен. Как быть когда ребенок обгрызает ногти или сосет пальцы? Не стоит повышать голос, бить по пальцам или того хуже, мазать горчицей. Спокойным тоном попросите малыша вынуть пальцы изо рта и переключите внимание на увлекательные игры для малыша. Ежедневными играми ребенка должны стать те, которые снижают повышенную возбудимость, способствуют расслаблению. Отучить ребенка от сосания пальца, можно уделив ему больше своего времени, поскольку сосание пальца говорит о недостатке контакта с матерью. Поэтому, даже если вы работающая мама, находите время каждый вечер для занятий/игр с ребенком. Отвести внимание от рук и рта можно с помощью пластилина. Так же, с помощью шуток: «А можешь засунуть всю руку?», «Возьми мои пальцы» и прочее. Важно, чтобы ребенок понял вашу шутку.

4. **Без спроса берет чужое.** Однозначно причина кроется в желании обладать такой же вещью. Малыши дошкольного возраста еще плохо понимают разницу «мое / не мое». Дети школьного возраста уже могут понимать разницу и объяснения родителей, почему не стоит трогать чужое. Как быть, если берет чужое? В доме появилась новая игрушка, поинтересуйтесь у своего чада, откуда игрушка взялась. Если дали поиграть, узнаете у своего малыша, чья это игрушка. Если же ребенок обманул, объясните, недозволенность такого поступка и правильную манеру поведения. Например, можно попросить поиграть, поменяться и т.д. Чужую же игрушку возвратите вместе с ребенком ее обладателю.

5. **Дразнит других и гримасничает**. Многие их нас хоть раз в жизни делали подобное. Поэтому, плохой привычкой у детей мы назовем то, когда ребенок корчит рожи, дразнит разных детей постоянно, не контролируя себя. Как быть, когда ребенок кривляется? Корректировать эту вредную привычку можно с помощью самодисциплины. Самодисциплины можно добиться мотивировав ребенка. То есть, вы должны создавать такие условия, чтобы ваш ребенок сам желал контролировать себя. Например, использование системы поощрений, когда определенный промежуток времени (определите заранее) без кривляний, малыш получает балл. И при накоплении 10 баллов малыш получает маленький сюрприз.

6. **Ребенок плюется едой**. Такое поведение можно назвать плохой привычкой ребенка после двух-трех летнего возраста. Как быть, когда ребенок выплевывает еду? Отучить ребенка плеваться едой, можно объяснив что играть с едой нельзя, после чего стоит забрать тарелку. Когда ребенок просит другую пищу, скажите что другого нет (поскольку требование другой еды — это попытки манипуляции). Наблюдайте за ответом малыша, если согласие на предложенную ему пищу достигнуто, упомяните, что нельзя играться с пищей. Если ребенок продолжает выплевывать еду, играться с ней, то заберите тарелку и оставьте его без обеда. Ребенок поймет, что вы последовательны в своих действиях и прекратит свои вредные привычки. • Смотрите также: Отучаем ребенка раскидывать вещи и еду Итак, чтобы избавиться от вредных привычек у детей, следует следить за своими привычками. Дети копируют поведение взрослых, считая его правильным.

7. **Детский онанизм**

Больше всего родителей тревожит детский онанизм. У детей до семи лет он встречается почти у каждого десятого малыша. Бывает, что уже в 6 — 8 месяцев ребенок крепко сдавливает бедра, не реагирует ни на что вокруг него, взгляд направлен в одну точку, лицо краснеет, на лбу выступают капли пота. Когда родители начинают отвлекать ребенка и занимают его другим делом, он негодует. После года онанизм приобретает другие формы. Малыш вертится на стуле, долго сидит на горшке, стискивает одеяло между ног.

Прежде всего нужно признать, что, как правило, родители, столкнувшиеся с этими проявлениями у своего ребёнка, испытывают:

* панику и раздражение (вероятно, оно родом из детства, когда такие действия запрещались строго и властно),
* растерянность (ведь современное общество диктует новые условия, и каждый родитель страшно – и совершенно беспочвенно – боится создать своему ребёнку комплексы в сфере сексуального развития).

Отсюда две самые распространённые реакции:

* полный ступор,
* резкие слова и непродуманные действия.

Скажем сразу, что ни первая, ни вторая реакция не пойдут на пользу вашему ребёнку.

Итак, вы увидели, что ваш ребёнок занимается самостимуляцией. Не разрешайте себе кричать, ругаться, объявлять бойкот и угрожать («оторву, зашью, заклею»); обсуждать эту ситуацию с другими взрослыми при самом ребёнке; оставлять ситуацию как есть; ставить на ребёнке клеймо («хорошие дети так не делают!»).

Самоисследованиями занимаются все дети. Изучать себя – это нормальное поведение ребёнка. А настойчивость и интенсивность самоизучения очень сильно зависят от характера ребёнка. Темпераментные дети всё делают с увлечением.

Однако логичное поведение родителя в данном случае – ограничивать это изучение. Обычно самоисследованием начинают заниматься дети 1–1,5 лет. В этом возрасте, чтобы отвлечь, достаточно… просто одевать их.

Самоисследование после 2 лет можно останавливать словами, причём без долгих пояснений. Достаточно сказать «сядь красиво». В этом возрасте нормы усваиваются быстро, и подобные действия редко становятся привычкой.

***Что же делать, если вы впервые столкнулись с такими проявлениями?***

Признайтесь себе, что вы растеряны. Это не страшно: родители тоже могут растеряться.

Не торопитесь с ответной реакцией. Сформируйте свою политику, согласуйте её со всеми взрослыми, участвующими в воспитании (папой, бабушкой и т. д.). Приготовьтесь к систематическому ласковому, но твёрдому наставлению. Умение контролировать себя формируется постепенно. Придумайте слова, доступные уровню понимания ребёнка. Понаблюдайте, в какие моменты малыш более подвержен навязчивым действиям (перед засыпанием, перед телевизором, когда мама не уделяет внимания, задумался...). Самое лучшее – переключить его внимание на что-то действительно для него интересное.

Возможно, ребёнку не хватает вашего тепла, телесного и эмоционального контакта. Обнимите его, погладьте, поцелуйте. Отложите по возможности запланированные дела, если обычно вы мало проводите времени вместе. Ежедневные успокаивающие ванны по 20–25 минут и лёгкий массаж помогут снять напряжение.

***Если же привычка сформировалась, значит***:

* вы вовремя не остановили ребёнка,
* сама обстановка в семье является фактором стресса,
* ребёнок недополучает родительского тепла.

На деликатные темы и разговаривать с ребёнком нужно очень деликатно!

Родители совместно с воспитателями детского сада борются с этой проблемой. Взрослые сурово порицают эту вредную привычку. Выдвигают мнение об испорченности ребенка и излишней его сексуальности. Но ведь дитя до 3 лет по сути бесполо. Ребенок в этом возрасте не относит себя к какому-то определенному полу. Это процесс произойдет после трех лет, в ходе становления личности. Ребенок до трех лет даже не думает о том, что он раздражает собственно половые органы.

Мысли ребенка в этом возрасте: родителям он не нравится, обвиняют его поступки, но причины негативной оценки со стороны взрослых ему непонятны. Такие правила, как запрет играть со спичками — он усваивает при первом ожоге или просто при взаимодействии с огнем, он чувствует жар от него и понимает опасность обжечься. Но он не может взять в толк, почему на ковыряние в носу родители реагируют не так, как когда его руки находятся в области паха. Ведь для него эти действия одинаковые. После 3-4 лет ребенок начинает понимать, что делать этого нельзя, но не может от этого отказаться.

***Как же помочь ребенку с этой проблемой?*** Старайтесь не оставлять ребенка, у которого имеется привычка к мастурбации, в кроватке одного. Если он долго не засыпает, расскажите ему сказку, помогите ему уснуть. Не допускайте чтобы он долго лежал в кроватке после того, как проснется, сразу переходите к зарядке и водным процедурам и т. д.

Не разрешайте ребенку долго сидеть на горшке. Если появились острицы, как можно быстрее избавьтесь от них. Не позволяйте ребёнку терпеть, когда он хочет в туалет. Когда он задерживает мочеиспускание происходит напряжение полового члена, чувство тяжести внизу живота это может привести к онанизму. Следите за гигиеной. Следите чтобы ребенок надевал одежду, которая ему не давит. Не нужно давать детям большое количество шоколадок и острой еды.

Не нужно часто качать ребенка на колене, давя ему между ног. А также не стоит садить его себе на шею, на долго. Старайтесь отвлекать его от попыток мастурбации, не привлекая к этому процессу много внимания. Попытайтесь перевести его внимание на какие-то игры или чтение книги. Пока ребенок не уснул, его поведение в постели контролируется. Следите чтобы ручки ребенка перед и вовремя сна были над одеялом, а не под ним.

***Возраст ребёнка 4–5 лет***

Прежде всего обозначьте, что с ребёнком происходит («многим мальчикам и девочкам, которым столько же лет, сколько тебе, хочется потрогать себя»). Верните его к нормам семьи («мы так не делаем»).

Родителям важно помнить, что умение контролировать себя у детей̆ формируется постепенно, и не ждать мгновенных результатов.

***Возраст ребёнка 6–7 лет***

Если вы уже обсуждали со своим ребёнком тему «Откуда берутся дети», можете доступно объяснить ему, что эти органы берегут именно потому, что они участвуют в деторождении и бережное отношение к ним очень важно для того, чтобы в будущем родились здоровые дети.

Объясните, что эти части тела называются интимными, они очень нежные и чувствительные, мы бережём их, даже на пляже прикрываем купальниками, содержим в чистоте.

***Чек-лист:*** границы нормы самоисследования половых органов:

* раз в 2 недели – нормальное поведение, требует лёгкого притормаживания и наблюдения;
* раз в день в определенный̆ момент – любопытство закрепилось в привычку, и с ней нужно работать;
* непрерывно (независимо от ситуации, в гостях и на уроке) – готовая невротическая привычка; требуется помощь психотерапевта, невролога; нужна выработанная позиция.