

Вредные привычки у детей.

Привычки существуют в жизни каждого ребёнка, многие из них способствуют лучшему приспособлению к повседневной жизни и являются частью поведения. Кроме полезных привычек, существуют так называемые в *(патологические)* привычки. В современном изменяющемся мире возрастает необходимость приспособления ребёнка к повседневной жизни, в том числе и с помощью вредных привычек. Под вредными привычками у детей понимают способ снятия эмоционального напряжения, в основе которого лежит болезненная фиксация тех или иных произвольных действий.

Наиболее распространенными вредными привычками у детей являются сосание пальца, сосание предметов, кусание или грызение ногтей. Реже встречаются болезненное стремление выдергивать или выщипывать волосы и ритмическое раскачивание головой и туловищем. Для того чтобы помочь детям избавиться от патологических привычек, родителям необходимо прежде всего понимать природу этих привычек. Вредные привычки чаще всего являются проявлением нервности ребёнка. Известно, что патологические привычки уменьшают отрицательные эмоциональные переживания у ребёнка (*неудовлетворенность противоречивые чувства к близким ребёнку людям*) и способствуют снятию эмоционального напряжения. В основе любых патологических привычек действий лежит недостаток родительского внимания.

Обнаружено, что родители детей дошкольного возраста с вредными привычками отличаются воспитательной неуверенностью одновременно со стремлением уделять детям много времени и внимания. Кроме этого, амбивалентный характер отношения родителей к детям с вредными привычками проявлялся в использовании родителями наказания за вредную привычку или в ее игнорировании. Было выявлено, что современные родители не связывают наличие патологической привычки с проявлениями нервности у ребёнка, а педагоги не способствуют формированию адекватного отношения родителей к проявлениям патологических привычек у детей.

Закреплению вредных привычек помогают и чувство удовольствия, которое испытывает ребёнок, и повышенное внимание окружающих взрослых к этим действиям ребёнка. Необходимо помнить, что при подавлении патологических привычек у ребёнка усиливается чувство внутреннего напряжения. Более того, подавив одну привычку у ребёнка, мы можем получить взамен другую. Особая трудность заключается и в том, что у детей может отмечаться активное сопротивление попыткам взрослых устроить привычные и приятные для ребёнка действия. Наряду с общими чертами патологические привычные действия имеют присущие каждому из них особенности, а значит, и способы преодоления.

Сосание пальца.

Основной причиной появления этой вредной привычки является неудовлетворенность инстинкта сосания у ребёнка. При этом если беременность матери сопровождается сильными переживаниями, то для их уменьшения и успокоения ребёнок еще до рождения в утробе матери начинает сосать палец, впоследствии сохранения и после рождения этот способ успокоения. Затруднения при грудном вскармливании, отсутствие грудного вскармливания или его

недостаточная продолжительность, ранний переход к искусственному вскармливанию, резкое ограничение сосания соски-пустышки – все это в сочетании с неблагоприятными психологическими факторами создает условия для появления этой вредной привычки.

Сосание предметов.

Причины возникновения такой вредной привычки, как сосания предметов, имеют сходные причины с вредной привычкой сосания пальца. Вместе с тем есть и отличия: любимый предмет, который ребенок сосет (это может быть тряпочка, игрушка и др.), символизирует друга, с которым ребенок взаимодействует, общается, доверяет свои переживания. Соответственно и направленность помощи ребёнку при сосании предметов должна включать усиление социального взаимодействия, тогда на суррогатного друга не останется времени, да и потребность в нем отпадает.

Кусание или грызение ногтей.

Кусание или грызение ногтей является той привычкой, которая у ребёнка легко возникает и очень долго затухает. Кусание или грызение ногтей, так же как кусание и сосание губ, носит непроизвольный характер и способствует снятию напряжения у ребёнка. Обкусываться могут не только выступающие части ногтей, но частично и прилегающие участки кожи, что часто приводит к воспалительным явлениям. Помимо этого, обкусывание ногтей может сопровождаться их проглатыванием.

Грызение ногтей, как и сосание пальца, возвращает ребёнка в период младенчества. Привычка кусать или грызть ногти может возникнуть у ребёнка при невозможности выплеснуть агрессию вовне, отомстить обидчику за нанесенные оскорбления. Эта вредная привычка является актом аутоагрессии. Во время грызения ногтей ребёнок дает выход своей агрессии, напряженности, психологического дискомфорта, раздражения и получает удовольствие. Если ребёнок недостаточно выражает эти свои отрицательные чувства, они копятся у него и, не находя выхода, переполняют ребёнка, именно в этом случае грызение ногтей ребёнком воспринимается как спасение.

Литература.

1. **Алексеева Е.Е.** «Патологические привычки у детей дошкольного возраста». // Дошкольная педагогика. – 2005. - №6 (27).
2. **Алексеева Е.Е.** «Патологические проблемы детей дошкольного возраста. Как помочь ребёнку? Учеб. метод. пособие. 2-е изд. – СПб., 2012.
3. **Алексеева Е.Е., Суханова Е.Н.** «Особенности отношения родителей к детям дошкольного возраста. // Семья и ребенок: проблемы взаимодействия: Материалы Международ. науч.-практ. конф., 26 – 27 марта 2015 г. / под ред. И.А. Писаренко. – СПб., 2015.