

Напевно, кожна мама хоч раз робила своїй дитині зауваження з приводу його звичок. "Не гризи нігті", "не колупай у носі", "не дригайся на стільці", - чуємо від інших і потім кажемо це своїм дітям. І як не дивно, але цим ще більше вкорінюємо погану поведінку. Адже всьому є своє пояснення. Потрібно тільки добре розібратися в питанні. І тоді ви зрозумієте, що зауваження слід робити вам, а не дитині.

Звичка - це повторювана дія, яка часто несвідомо, має свою причину і виконує певну роль. Це своєрідний ритуал, який дитина виконує всякий раз при виникненні певних обставин.



Багато хто з звичок ми вважаємо шкідливими, але насправді не є такими. Однак з патологічними звичками неодмінно

слід боротися, оскільки вони чинять негативний вплив на розвиток дитини. Шкідлива звичка стає необхідним ритуалом самозаспокоєння, відволікання від страхів і занепокоєння, компенсацією нестачу спілкування. Це відволікає дитини від процесу пізнання і загрожує затримкою психічного розвитку.

Звідки беруться звички у дітей?

Дитячі звички закладаються ще в утробі матері. Починаючи смоктати пальчик в материнському лоні, дитина надалі часто вдається до такого способу.



І немає нічого поганого в цьому до певного періоду. Серед таких навичок:

- *навмисна сутулість;
- *човгання ногами при ходьбі;
- *дригання на стільці;

*надмірна жестикуляція;

*звичка вистачати співрозмовника за рукав або за гудзик;

*колупання в носі;

*вживання слів-паразитів;

*звичка щохвилини плювати та інші.

А ось в основі будь-якої саме шкідливої звички лежить недолік батьківської уваги. При цьому потреба в ласці і тісній фізичному контакті може бути у дітей різною.

Дитина, що росте в гармонійній родині, який отримує материнську любов і ласку, батьківське розуміння і підтримку, значно меншою мірою піддається ризику розвитку патологічних звичок. Багато хто з звичок виникають у дітей, яких з раннього дитинства виховували строго, жорстко, надмірно вимогливо. Часто стає причиною перенесений дитиною стрес, зміна обстановки, вимушене відлучення від матері. Навіть нереалізована потреба в грудному вигодовуванні пізніше дає про себе знати.

Багато хто з "недобрих" звичок можна запобігти, приділяючи достатню увагу вихованню дитини, прищеплюючи йому культуру спілкування з іншими дітьми і гарні манери поведінки. Але існують звички (звані патологічними), що виникають не залежно від того, як вихований дитина:

*смоктання пальця, губи, краю одежі або постільної білизни;

*вертіння;

*покусування або ссання щік;

*звичка смикати волосся або мочку вуха;

*кусання або гризіння нігтів (онихофагія);

*онанізм (мастурбація);

*хворобливе прагнення висмикувати або вищипувати волосся (трихотиломанія);

*ритмічне розгойдування головою і тулубом (яктація) і багато інших.

Вдаючись до подібної звичкою, дитина намагається зменшити що виникають у нього негативні емоції: незадоволеність, суперечливі почуття до близьким людям, невпевненість, страх, тривогу, неспокій, сором. Мама неодмінно повинна брати участь у знятті емоційного напруження у маленької дитини. Але якщо в такий момент дитина залишається надано сам собі, він шукає відраду в навколишні предмети і доступних цього віку діях.

У якийсь складною для себе ситуації (відчуваючи страх, стрес, тривожність або занепокоєння) дитина може прив'язатися до певної речі, щоб знаходити у ній захист і комфорт. Часто трапляється, що дітки смокчуть пелюшки, повсюдно ходять з одного улюбленою іграшкою і дуже ревно реагують на спробу її забрати. Ви повинні згадати, коли саме це сталося і спробувати з'ясувати, яка подія стала причиною дитячого занепокоєння. Постарайтеся стати справжнім другом дитині, ділити з ним всі його

переживання, і тоді потреба в заміні цих відносин відпаде сама по собі.

Рекомендації щодо запобігання появи шкідливих звичок

Щоб запобігти виникненню патологічних звичок, візьміть до уваги наступні рекомендації:

- *Постарайтеся якомога довше зберегти грудне вигодовування.
- *Не відбирайте у немовляти соску, якщо таким способом він компенсує відсутність маминих грудей.
- *Не бійтеся заколисувати малюка, якщо він по-іншому не може заснути.
- *Не залишайте дітей довго одних в ліжку, якщо їм не спиться.
- *Намагайтеся перебувати з дитиною всякий раз, коли у нього виникає в цьому потреба.
- *Не перекладайте своїх обов'язків по догляду за малюком на інших членів сім'ї.
- *Не соромте дитину за невдачу в якійсь справі. І не підганяйте її ні в чому.
- *Намагайтеся уникати непомірних навантажень на дитину: і фізичних, і особливо розумових.
- *Не дозволяйте дитині подовгу засиджуватися на горщику/унітазі.

*Не допускайте запорів - вони нерідко сприяють появі онанізму; перевіряйте дитини на наявність гельмінтів; ретельно стежити за гігієною промежини і ніжок, щоб уникнути свербіння.

*Не будьте з дітьми надто суворими і авторитарними.

*Намагайтеся уникати будь-яких конфліктів у родині.

*Заняття музикою, танцями або спортом також дають гарний профілактичний результат.

Які звички у дітей вважаються "нормальними"?

Існує ряд дій, що повторюються, які необхідні дитині для гармонійного розвитку. І не дивлячись на те, що нам вони здаються шкідливими для дітей, які їх бавлять, ці дії продумані природою, тому необхідні вашій дитині. Про що йдеться?

Приміром, ссання грудей - це не просто акт годування. Складний комплекс харчових, гормональних і психологічних дій стимулює розвиток головного мозку. А отже не варто насильно відлучувати маленького малюка від соски і смоктання пальця. У нього існує потреба в цих діях, виконують певну роль у розвитку. Це ж стосується колихання перед сном. Не бійтеся зіпсувати дитя, заколисування сприяє синхронізації біоритмів і складною перебудові мозкових процесів при переході від неспанья до сну. Так що, залишаючи дитини розриватися від плачу, ви ставите йому сильний шкоду.

Звичайно, якщо 4-літній дитина все ще смочче соску або засинає з пальцями в роті - це вже привід для занепокоєння. Але у будь-якому випадку - необхідно з'ясувати причину. Адже ссання для дитини - це звичка родом з лона матері, це вірний спосіб заспокоїться або заснути, на час забути фізичний і душевний біль. Примітно, що у разі вживання матір'ю під час вагітності алкоголю, наркотиків і куріння передумова до ссанню пальця в старшому віці закладається ще до народження дитини.

Окремо слід згадати про онанізм (мастурбації). Це абсолютно природне дію дитини, і в ранньому віці є спосіб знайомства зі своїм тілом, приносить насолоду дитині, так само як їжа або рух. Тому не можна ляяти дітей за це. Цікавість першовідкривача свого тіла - ось що рухає дитиною. Статеві органи, недоступні дитині з-за пелюшок і підгузників, стають доступними тоді, коли дитини починають привчати до горщика.

Але мастурбація в більш пізній період носить вже зовсім інший характер. Це може призвести до замкнутість дитини, посиливши його інтроверсія (внутрішню переробку почуттів, переживань). Онанізм у нетовариських дітей є приводом для серйозної тривоги батьків. Відсутність у таких дітей відвертості з батьками не дає їм можливості відреагувати адекватним способом на свої почуття і переживання. Створення свого, уявного світу характерно для єдиних, нетовариських від природи (інтровертованих) дітей. Частіше мастурбація наголошується у дівчаток, які віддають перевагу хлоп'ячі ігри дівчачим заняттям, і у хлопчиків з сильно вираженими хлоп'ячими особливостями

поведінки. Передумовою виникнення онанізму може бути активний темперамент дитини і відповідна йому підвищена потреба в знятті напруги. Така ж підвищена потреба може виникнути у дитини нервово-соматически ослабленого, з підвищеним рівнем збудливості.

Як боротися з дитячими звичками?



*Ви повинні чітко усвідомити, що боротися потрібно саме з звичкою, а не з дитиною. Відчуйте цю межу і в жодному разі не переходьте її.

*Батьки повинні розуміти природу проблеми, свою провину в її виникненні і насправді хочуть допомогти дитині. Без цього успіх неможливий.

*У профілактиці та лікуванні патологічних звичок велике значення мають нормалізація сімейних відносин, м'яке та рівне ставлення до дитини, його задоволення потреби в

емоційній теплоту і ласки, систематичні оздоровчі і фізкультурні заходи, розвиток творчості.

*Покарання і залякування мають дуже тяжкі психологічні наслідки - не робіть цього! Якщо таким шляхом дитина і відмовився від звички, він переніс важкий потрясіння, що ще обов'язково дасть про себе знати. До того ж, насильно відмовившись від звички, дитина одразу замінить її іншого.

*Не показуйте свого роздратування.

*Не примушуйте дитини давати обіцянки "більше так не робити" - він ще занадто малий для їх виконання. Це може спричинити за собою появу почуття провини, невпевненості в собі і необов'язковість в майбутньому.

*Ні в якому разі не можна соромити дитини за його звички.

*Намагаючись позбавити дитину від звички, що приносить йому спокій, умиротворення або стабілізацію нервового напруження, подумайте, перш що ви йому можете запропонувати замість.

*Корисно качати дитини на гойдалки кілька разів в день. Для малюків потрібно придбати конячку-качалку.

*При засипанні дитини рекомендується включати тиху ритмічну музику.

*Забезпечити дитині нові позитивні емоції, враження, цікаві захоплюючі пізнання.

*Навчіть його правильно виражати свої емоції, особливо гнів і агресію. Адже саме заради цього діти часто вдаються,

приміром, до кусання нігтів. А також навчіть адекватно отримувати задоволення, заради чого діти нерідко вдаються до мастурбації, хоча і несвідомо. Навчіть дитину розряджати обстановку в ігровій формі. І не припиняйте спалахів гніву, дайте можливість випустити пар природним чином.

*Окремо варто відзначити, що, борючись з дитячим онанізмом, не можна зловживати при купанні, проявляючи при цьому посилену увагу до статевих органів дитини; надмірно пестити і цілувати дитини в губи; качати на нозі; залишати дитину надовго в ліжку без сну; надягати тісний одяг; примусово годувати дитину, викликаючи у нього під час їжі негативні почуття, що сприяє вимкнення чутливої зони рота і мови і включенню зони статевих органів (ці дві зони тіла рефлекторно пов'язані). А також не перегодовуйте дітей солодкою, екстрактної і м'ясної їжею.

*У момент виконання дитиною свого ритуального дії намагайтеся ненав'язливо привернути його увагу на щонебудь більш цікаве і продуктивне.

*Слід зменшити вимогливість дорослих до малюка. Будьте м'якше і прихильніше.

*Перестаньте обговорювати шкідливу звичку, взагалі не згадуйте про неї, не фіксуйте її в мозку дитини і не концентруйтеся на ній. Це допоможе дитинці швидше забути про нав'язливому дії.

*Намагайтеся зменшити причини нервової напруги: якщо дитина боїться темряви, залиште дверцята відчиненими,

щоб він міг бачити смужку світла або включайте нічник в дитячій, введіть заборону на страшні казки і мультки. Заохочуйте "дорослі" моменти в його поведінці: навчіться читати, плавати, їздити на велосипеді, запишіть у танцювальний гурток або спортивну секцію і частіше хвалите за успіхи.

*Запасіться терпінням і любов'ю. Пам'ятайте, що усунути звичку набагато важче, ніж запобігти. Це потребує чимало часу.

*Усуваючи звичку, ви повинні заповнити той брак уваги, за якого вона з'явилася. Грайте разом з дитиною, спілкуйтеся, пестьте його.

І головне - будьте впевнені в успіху!



Шкідливі звички у дітей



Поради для батьків