ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ У ДЕТЕЙ

(ГРЫЗТЬ НОГТИ, СОСАТЬ ПАЛЕЦ И Т.П.)

Вредной привычкой у ребенка можно считать действие, которое он регулярно повторяет, и которое неприятно для окружающих либо может отрицательно сказаться на здоровье самого чада. Конечно же, дети совершенно не могут контролировать свои действия, которые вошли у них в привычку. К самым распространенным из них принято относить обыкновение грызть ногти, сосать пальчик, ковыряться в носу, кусать губы, обрывать любые наклеенные бумажки, жевать окружающие предметы, при встрече кусать других детей, засыпать под телевизор.

**КАК У ДЕТЕЙ ФОРМИРУЮТСЯ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ?**

У детей нежелательные навязчивые действия формируются по двум причинам. Первая – это подражание авторитетному для ребенка взрослому человеку. Малыш замечает у одного из родителей или других близких, с кем он часто проводит время, вредную привычку (например, папа постоянно проводит время перед экраном, просматривая фильмы и ролики). После чего ребенок, не замечая сам, просто повторяет за взрослым действие, как норму. В данном случае для сына может стать само собой разумеющимся проводить часы перед телевизором и даже засыпать под него. Вторая причина – это психологические проблемы, а именно не удовлетворение какой-либо потребности (чаще всего – во внимании).

Каждый родитель задастся вопросом: Что же делать с вредными привычками у детей? Нужно ли ругать ребенка или игнорировать его действия? Ответ прост: как правило, если нет психологической подоплеки и взрослые корректируют свое поведение, привычки исчезают сами. Главное, не указывать ребенку на них, не критиковать. Лучше, если он ковыряет в носу, поручить ему задание, где нужно задействовать обе руки. Или дать в руку банан, чтобы ребенок не сосал палец.

**ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ЗА ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКОЙ?**

Прежде чем начать что-то предпринимать, необходимо разобраться, почему ребенок делает ненужные действия. Откуда появилась привычка, в чем изначальная причина, а уж потом принимать меры по ее устранению. Итак, что же может скрываться за вредной привычкой?

**ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЙ С РОДИТЕЛЯМИ**

Оказывается, часто ребенок повторяет какие-либо действия только ради того, чтобы на него снова и снова обращали внимание. Потребность во внимании движет детьми всегда, когда они повторяют манипуляции, на которые родители незамедлительно реагируют.

Также ребенок может тревожится, переживать из-за сложной домашней обстановки, и тогда вредная привычка может стать своеобразным способом разрядки. Например, постоянно рвать волосы или кусать губу малыш может, если испытывает злость и обиду на родителей, которым все время не до него.

Существует также ряд примеров, где причиной возникновения вредных привычек становится неправильное воспитание. А именно неустойчивость норм и правил, отсутствие согласованной линии общения с ребенком в семье. Например, мама говорит, что грызть ногти – это неправильно и наказывает за это. А папа, в свою очередь, жалеет сына или дочь, и начинает спорить с супругой прямо на глазах у ребенка. К слову сказать, не правы в этом случае будут оба родителя.

Как уже говорилось ранее, дети повторением действия часто пытаются скомпенсировать нехватку внимания, поддержки, любви и так далее. То есть, это может быть неосознанной попыткой саморегуляции и выражения тех чувств, которым не находится места в отношениях с родителями.

**ПОВЫШЕННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ И СТРЕСС**

Нередким случаем среди причин возникновения вредных привычек у детей является навязчивое действие, как способ справиться со стрессом или успокоиться. Так, ребенок может грызть ногти каждый раз, когда его кто-то критикует или качаться из стороны в сторону всегда, когда ему страшно: в незнакомой обстановке, в кабинете врача, у классной доски.

А вот плакать без повода, когда мама уходит в туалет или просто в другую комнату, могут дошколята с повышенной тревожностью. Внутренне напряжение также может давать почву для формирования вредных привычек у детей. Например, сосание пальчика может быть вызвано именно этой причиной.

Немаловажно и то, что дети, очень подвержены к стрессам в случае резких изменений в жизни. Как пример можно привести рождение второго ребенка, переезд, начало обучения в школе и так далее. Подобные события вызывают у ребенка напряжение, тревогу и он, к примеру, неосознанно начинает регулярно рвать волосы на голове.

**ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ И ТЕМПЕРАМЕНТА РЕБЕНКА**

В случае родительских требований несоразмерных возможностям ребенка тоже может формироваться нежелательное поведение. Так малыш может качать ногами на стуле, когда заставляют постоянно и всюду сидеть спокойно. Или, например, ребенка вынуждают слушать что-то неинтересное очень долго, и он начинает ковыряться от скуки в носу. При многократном повторении ситуации все это перерастает в привычку.

Гиперактивность также является одной из причин регулярно повторяющихся навязчивых действий. Не имея возможности разрешённым способом проявлять активность, такой малыш, например, может постоянно бегать по кругу по комнате.

**ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?**

Если ребенок перенял вредную привычку от взрослых, то они, в первую очередь, должны изменить свое поведение. Если же у вас есть подозрение, что возникновение вредной привычки связано с психо-эмоциональным состоянием чада, то лучше обратиться к специалисту.

Если к детскому психологу обратиться пока нет возможности, можно сделать следующее:

улучшить психологическую атмосферу в доме, стремиться решать конфликты доброжелательно, не допускать выяснения отношений в присутствии детей;

постараться относиться к ребенку, особенно в момент повторения вредной привычки, спокойно;

придумать ребенку игры, дела, задачи, которые будут ему интересны, и будут отвлекать его от нежелательных действий

Важный момент: необходимо не просто бороться с навязчивыми привычками, а находить другой способ занятия или снятия напряжения, своеобразный заменитель им. Бегает кругами – предложите потанцевать или поиграть в подвижные игры на улице, сосет пальчик перед сном – научите засыпать в обнимку с плюшевым мишкой, которого можно теребить и гладить, бесконечно закручивает и вырывает волосы, когда нервничает – помогите выразить словами то, что происходит в детской душе.

**ИДЕМ К ПСИХОЛОГУ. ЧЕМ ЖЕ ОН ПОМОЖЕТ?**

Если вы уже приняли все возможные меры, а результата нет – обязательно [обратитесь к детскому психологу](https://fidem.spb.ru/detskiy-psyholog/). Квалифицированный специалист обязательно поможет разобраться в вашей ситуации.

Первое, в чем поможет психолог, это изменить родительские стереотипы, ведущие к появлению вредных привычек у детей. Выработать согласованную линию воспитания, найти способ донести до ребенка ваши требования без крика, понять причину возникновения нежелательной привычки – все это под силу хорошему специалисту.

Также психолог обязательно проведет работу с эмоциональным состоянием вашего чада. Внутреннее напряжение, тревога, не выраженные злость и обида – все это может быть причиной формирования вредной привычки у ребенка. Психолог через игру и рисунки поможет выразить сложные эмоции, научит обращаться с чувствами, сгладит стрессовую ситуацию. Кроме того, он поможет найти и сформировать у ребенка новые способы реагирования на трудности, способы самоуспокоения и освобождения от напряжения. И самое главное – расскажет родителями, что они могут сделать и как они влияют на появление нежелательного поведения. Все это в комплексе поможет раз и навсегда избавиться от вредной привычки.