

## Как справиться с вредными привычками у ребенка?

В процессе развития личность ребенка легко формируется, но также и легко деформируется. Любое нарушение или дисгармония в окружении малыша или в отношении к нему может повлиять на его поведение. У ребенка быстро формируются стереотипы поведения, он легко приобретает некоторые привычки, которые, как на первый взгляд кажется родителям, неискоренимы никакими воспитательными мерами. Такое поведение или вредные детские привычки проявляются в том, что ребенок любит сосать палец, кусать ногти, вырывать себе волосы, ковырять в носу или тереть глаза, ритмично покачиваться из стороны в сторону. Иногда у малышек наблюдается тик.

Больше хлопот, чем перечисленные выше вредные привычки, приносят родителям потеря аппетита у ребенка, нарушения сна, недержание мочи или кала, агрессивное поведение, ночные страхи и вскрикивание во сне, а позднее – несамостоятельность, необязательность в школьных делах, рассеянность и мечтательность.

Тесный внутренний контакт с ребенком, нежное и последовательное руководство его действиями, внимание родителей к ребенку, разнообразные занятия и соответствующая возрасту детей требовательность к ним – это лучшая профилактика возможных вредных привычек, равно как и терапия, предотвращающая их появление или устраняющая их.

Приобретение вредных привычек характерно для определенного периода развития ребенка, и не стоит преувеличивать их значения. Некоторые беспокойные или слишком добросовестные родители пытаются исправить поведение ребенка постоянными внушениями типа: «Не вертись», «Вынь палец изо рта», «Не грызи ногти» и т. п.

Таких родителей, конечно, можно понять, ведь не будешь же безучастно смотреть на такое «неправильное» поведение своего ребенка. Но необходимо иметь в виду, что причина может быть вполне безобидна – малыш просто «подсмотрел» такую манеру вести себя у другого ребенка или даже у взрослого.

Дурные привычки часто исчезают так же быстро, как и приобретаются. Обычно ребенок даже не замечает этого. Скоро его внимание переключается на что-то новое, и тревожные для родителей привычки уходят сами собой. Если же сконцентрировать внимание ребенка на них, постоянно одергивая его, то опасность их закрепления многократно возрастает, так как ребенок видит в них средство привлечь к себе внимание взрослых. Избавиться от таких привычек ему будет очень трудно.

Для окружающих наиболее заметной привычкой ребенка является, видимо, сосание пальца. Выше уже говорилось, что сосательная потребность у младенца является физиологической данностью, которая постепенно ослабевает. Однако есть дети, которые до «детсадовского» возраста требуют для засыпания соску или берут в рот палец. Вообще, привычка что-то сосать или жевать у ребенка может быть связана с повышенной тревожностью и состоянием стресса. Поэтому, прежде всего, родителям нужно выяснить причину нервного напряжения ребенка и устранить ее.

Каким образом можно отучить ребенка от этой привычки? Часто бывает достаточным, чтобы мать села рядом с ребенком на кровать, спокойно поговорила с ним перед сном, подержала некоторое время его ручки, чтобы ребенок мог успокоиться и заснуть.

Некоторые родители считают, что это непедагогично, что нельзя баловать ребенка, каждый должен засыпать самостоятельно. Для спокойных «беспроблемных» детей это правильно. Однако очень часто за такими аргументами стоит вполне понятное желание родителей побыстрее освободиться вечером от забот и отдохнуть самим. Но если они действительно хотят помочь ребенку избавиться от вредных привычек, то одними командами и силовым нажимом ничего не добьешься. Ежедневное спокойное и нежное общение с ребенком непосредственно перед сном сделает его более уравновешенным и менее возбудимым.

Чутким отношением к малышу, совместными занятиями и играми можно добиться постепенного отвыкания ребенка от вредной привычки. Важно находиться в постоянном контакте с воспитателями детского учреждения, чтобы быть в курсе поведения ребенка в группе. Некоторые чувствительные дети становятся неуправляемыми, когда оказываются рядом с более уравновешенными детьми и ощущают их превосходство. Такие дети особенно страдают от недостатка внимания.

Как уже говорилось, вредные привычки могут быть абсолютно безобидными и проходить сами собой, но они же могут являться и симптомом серьезных нарушений в отношениях ребенка с окружающим миром, а иногда и быть следствием определенного заболевания. Поэтому для начала необходимо тщательно проверить эти симптомы, чтобы установить, хватает ли ребенку внимания и ласки.