

Вредные привычки у детей.

Если взрослые приобретают вредные привычки, как правило, осознавая причину и последствия своих действий, то вредные привычки детей формируются исключительно «благодаря» условиям жизни, это их непосредственный эмоциональный отклик на среду. В раннем, дошкольном возрасте к вредным, невротизирующим привычкам можно отнести различные навязчивые движения и действия. Они вредны не сами по себе, в действительности они лишь следствие внутренних проблем и особенностей детской психологии.

Наиболее распространенные и знакомые почти каждому – привычка сосать палец, обгрызание ногтей, детский онанизм, тики, навязчивые движения. Поговорим о них подробнее.

Привычка сосать палец

Надо отметить, что до определенного возраста сосание соски (и как замещение соски – привычка сосать палец) – процесс рефлекторный, и ничего вредного в нем нет. Палец сосет и плод внутри утробы матери. При этом нормы у всех детей индивидуальны, для кого-то нормален сосательный рефлекс и в три года. Но все же, как правило, уже в возрасте 1,5 лет ребенок постепенно отучается от пустышки. Тревожный сигнал – если привычка сосать палец (или дальнейшие вариации - подушки, ручки etc) возвращается позже. Это уже свидетельствует о психологическом дискомфорте. Этот вид навязчивых привычек более тесно связан с «недолюбленностью», недостатком ласки, обычно со стороны матери. Если родители чересчур холодны, если ребенка мама часто оставляла одного, не брала его на руки, не прикасалась к нему руками – ребенок находит замечательное средство для успокоения.

Сосание пальца у «большого» ребенка, скажем, старшего дошкольника – свидетельство инфантилизации, у такого ребенка на фоне внутренних переживаний порой даже происходит внешнее снижение интеллектуального уровня, познавательных способностей.



Детский онанизм

Следующая привычка, которая подчас вводит родителей в ступор, и от наказания за которую страдает и приобретает комплексы множество детей – детский онанизм. Сознание людей исправить непросто, но всё же – проблемы в 95% случаев детского онанизма вовсе нет. Сам термин в принципе некорректен, ибо с аналогичным явлением у подростков и взрослых людей он имеет мало общего. Ребенок просто изучает свое тело. Для него ощупывание граней игрушечного кубика, разглядывание собственной руки и «онанизм» - действия одного порядка. «Смысл» в него вкладывают только взрослые. Эффект от этого действия для ребенка примерно такой же, как и от щекотки. А если действие приятное, то ребенок вполне естественным образом хочет его повторить – как поиграть в любимую машинку или пересмотреть любимый мультфильм. Для большинства случаев достаточно будет лишь разъяснить, что не стоит делать это слишком часто и на людях. И постараться отвлечь ребенка чем-то занимательным, интересным. Потому что как нет от онанизма особого вреда, так нет и особой пользы – так же, как, например, чересчур любящий поспать ребенок рискует пропустить много интересного и познавательного. Стоит обратить внимание на это явление лишь тогда, когда привычка приобретает действительно вредный, патологический, навязчивый характер, если ребенок не сдерживается и при посторонних, на улице, если явно видна заиканность на онанизме. Но и тогда она свидетельствует не о каком-то сверххранном развитии ребенка, а о серьезных психологических проблемах, требующих вмешательства специалиста или хотя бы пересмотра родителями своих воспитательных концепций – как правило, в подобных случаях чересчур суровых.

Привычка грызть ногти

Привычка грызть ногти характерна для более старшего возраста. Её корни не в рефлексности, как в случае с сосанием пальца, и не в изучении собственного тела, как в случае с онанизмом. Обгрызание ногтей – продукт времени в жизни ребенка, когда уже сформировались сложные психические функции. Если ребенок грызет ногти, это означает, что его перманентно что-то беспокоит, нервирует. Эта привычка означает, что ребенок уже в таком раннем возрасте приобрел комплексы и неуверен в себе. Привычка грызть ногти характерна и для взрослых – подчас она закрепляется в детстве и при отсутствии своевременной коррекции «поселяется» и во взрослой жизни человека. У детей причиной этой навязчивой привычки может выступать излишнее эмоциональное или нервное возбуждение. Поэтому зачастую рекомендации для коррекции те же, что и при тиках, заикании:

- Спокойствие;
- Соблюдение режима;
- Регламентированный доступ к телевизору, компьютеру и книгам.

Кроме того, подобного рода навязчивые привычки характерны для тех детей, кто с детства по воле родителей перегружен мозговой, умственной активностью в ущерб физической, двигательной. Или же для тех, чья двигательная активность просто не поощряется – нужно понимать, что ребенку просто жизненно необходима возможность «бегать, прыгать и ногами дрыгать». Это оказывает непосредственное воздействие на эмоциональную разрядку ребенка, и в тоже время стимулирует его развитие, в том числе умственное, за счет улучшения кровообращения.

Тики и навязчивые мысли

Сложные движения, действия, похожие на проявления обсессивно-компульсивного расстройства (навязчивые, чаще «плохие» мысли: убийство, причинение вреда кому-то ; ритуализованные комплексы действий: например, расположение вещей всегда в определенном

порядке), а также тики, выкручивание и выдергивание волос, принятие стандартных поз для определенных ситуаций – всё это свидетельствует о крайне неблагоприятной обстановке в семье или окружении ребенка. Такой ребенок нуждается в скорейшей очной помощи психолога или психиатра. Надо понимать, что невроз – обратимое явление, это не психическая болезнь (за исключением ОКР), и устранив причину невротизации, мы можем добиться полного исчезновения навязчивых привычек.

Причины детских вредных привычек

Главная причина детских вредных привычек, навязчивых движений и невропатий – неблагоприятная обстановка в семье. Всё это провоцирует повышенную тревожность. Если ребенок обделен вниманием, лаской, любовью, теплом – можно быть почти уверенным в том, что какую-нибудь из этих малоприятных привычек он приобретет. Нелюбовь может проявляться по-разному – как в скрытой, так и в открытой форме. По большей части проблемы нелюбимого ребенка в семье так и остаются, к сожалению, неразрешенными и становятся его личной семейной трагедией, ибо такие родители крайне редко пересматривают свою позицию, а уж тем более обращаются к психологам за помощью.

Иногда невротическое поведение формируется и в семье, где на первый взгляд всё благополучно – «фасад» красивый, все друг друга любят, путешествуют, зарабатывают деньги, но нет близких, доверительных отношений между родителями и детьми. Когда в семье царит эмоциональный холод, когда есть запретные для обсуждения темы, когда ребенок не может в силу сложившейся ситуации поделиться с родителем чем-то волнующим или пугающим его.



Иногда причина кроется не в нелюбви родителей к ребенку, а в отношении их друг к другу. Ссоры, конфликты, скандалы родителей, тем более при ребенке – благодатная почва для появления неврозов. У малыша возникает чувство вины за происходящее с родителями. Кроме того дети обладают гораздо большей, нежели взрослые, способностью «заражаться» эмоциями, и переживают их намного острее. И для разрядки «на помощь» приходят вредные привычки.

Поистине чудовищная ошибка, даже в виде оговорки – говорить мальчику, что «хотели девочку», и наоборот. Дихотомия пола крайне важная вещь для ребенка, он себя определяет через принадлежность к тому или иному полу – «мы, мальчики» или «мы, девочки». Это страшное оскорбление и унижение для ребенка. Кроме того, в более позднем возрасте в результате таких «жалоб» могут возникнуть проблемы в определении половой идентичности ребенка – малыш первые годы жизни живет, существует для родителей, они для него непререкаемый авторитет, и, слушая подобного рода сетования, он может подумать – раз мама хотела девочку, то и надо быть девочкой. И начинает подражать противоположному полу, вести себя как девочка etc. Это уже очень серьезные проблемы, и без вмешательства специалистов

(впрочем, могущих помочь только до определенного момента) тут не обойтись.

Ну и конечно семьи алкоголиков и наркоманов – тут всё и вовсе печально, и требуется в первую очередь вмешательство не психолога, а различных государственных социальных служб.

Как бороться (и нужно ли бороться) с детскими навязчивыми привычками?

Именно «бороться» традиционными жесткими силовыми методами не нужно. Нужно выявить причину, травмирующий, тревожащий фактор и устранить его. Что-то пересмотреть в собственном поведении. Больше прислушиваться к ребенку. Мягко отвлекать его на другие виды активности. Развивать в нем уверенность в себе, чаще хвалить. Создавать условия для общения со сверстниками, для активных игр – тогда ребенку просто некогда будет чересчур заикливаться на себе. Ну и наконец, просто любить. Это самое важное.



Также ребенок должен иметь возможность выплескивать свою агрессию – нужно только установить рамки, в которых он сможет это делать. Это может быть специальная «подушка для разозленного ребенка», или же какой-то «день вольности», когда дозволяется все или почти всё. Словом, ребенок должен почувствовать границы своей личности – ведь как правило все неврозы зарождаются там, где его личность подавляется тем или иным образом, подчас ненамеренно, подчас исподволь.

Вредные привычки – это сублимация того или иного вида активности малыша. Если у ребенка нет возможности проявлять активность, он реализует её в различных навязчивых или ритуализованных действиях.

Для определения картины психического состояния ребенка могут пригодиться даже такие, казалось бы, «ненаучные» вещи, как детские фантазии и сны (если ребенок готов их пересказать). Дело в том, что подсознание ребенка врать не умеет, и по сути, в завуалированной, зашифрованной форме по этим явлениям можно определить причины, по которым у ребенка возникла та или иная вредная привычка.