

## ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.



**Сосание большого пальца,  
грызение ногтей,  
накручивание волос на палец,  
ёрзанье на стуле,  
ковыряние в носу,  
привычка сутулиться или чрезмерная жестикуляция...**

Большинство из подобных привычек не представляют никакой опасности, но плохо то, что со временем окружающие будут смеяться над ребенком. А если это станет взрослой привычкой, может оказаться серьезной помехой в жизни.

Если у вашего ребенка **одна-две вредные привычки**, и выражены они не сильно - это значит, что у вас нормальный ребенок, а вы отличные родители. Конечно, вы потихоньку будете своего **ребенка от этих привычек отучать**, приучать к более адекватному поведению, и можете быть уверены: через месяц, через год или несколько лет все эти привычки у вашего ребенка исчезнут. **Все - в порядке!**

Другое дело, когда у вашего ребенка вредных привычек много, если уходит одна - на смену ей приходит другая, и с возрастом ситуация как-то не улучшается - это ситуация более трудная. Диагноз: вы ребенка запустили, и хорошими родителями вас назвать трудно.

**Вредные привычки вашего ребенка - сигнал о том, что у вас в семье и в жизни ребенка не все хорошо, и подсказка вам о том, что собой и ребенком нужно заниматься.**

Можно, конечно, и не заниматься, только тревожиться и ругаться на ребенка, но это значит, что со временем к вредным привычкам у вашего ребенка может появиться и проблемное поведение. А иногда - и отклоняющееся, и асоциальное. Сейчас сосет палец, а через 10-15 лет будет сосать пиво. Сейчас все тащит в рот, а через какое-то время будет тащить вещи из дома... Если не будете ребенком и собой заниматься, участковый вам будет рассказывать, что у подростков наркотиков быть не должно.

**Такие перспективы вам не нравятся?**

**Значит, все-таки пришла пора ребенком заняться.**

**И третий раз подчеркну: заняться ребенком - значит, заняться собой.**

*- Он просто у меня ненормальный какой-то, - можно услышать от матери, гневно поглядывающей на своего плачущего малыша. - Три года исполнилось на той неделе, а он, как маленький, сосет палец. Сколько я ему говорила, сколько я ему объясняла... Все понимает, а делает мне назло. Недаром я не хотела иметь детей. Одни лишь хлопоты и недоразумения.*

Такая мама может жаловаться еще хоть несколько часов, но двух последних фраз ее достаточно, чтоб выявить причину навязчивой привычки у ребенка. Он нежеланный и нелюбимый - и это главный пусковой механизм. Любой **малыш интуитивно чувствует даже завуалированную нелюбовь**. А если явное неприятие? Ребенку - плохо, а сосание пальца его естественным образом успокаивает.

Дурные привычки чаще появляются там, где ребенку - плохо. Отсутствие ласки и теплоты при общении с ним, ссоры родителей, их конфликты, разводы, предоставление малыша самому себе.

Впрочем, бывают и другие причины, более медицинского характера. Например, сосание пальца чаще демонстрируют ослабленные болезнями дети, дети с частыми простудными заболеваниями, глистными инвазиями, кишечными инфекциями и невропатией. При алкоголизме родителей предпосылкой этой привычки может быть минимальная мозговая недостаточность.

Дети могут сосать не только палец, но и угол одеяла, а также другие попадающие под руку вещи, правда, обычно одни и те же. Одновременно с сосанием пальца многие малыши делают и еще какие-нибудь навязчивые движения (гладят уши, ковыряют в носу, «шмыгают носом», облизывают губы и т. д.). Очень часто эти движения закрепляются по типу образования условных рефлексов. **Например, повторяющийся по несколько раз в год насморк переходит в привычку «шмыгать носом», а часто пересыхающие губы - к облизыванию их. Чем старше ребенок, тем явственнее и момент подражания.**

**Привычка грызть ноги** обычно появляется позже, начиная с 4-5 лет.

Ногти «сами» грызутся и «сами» кусаются, дети даже не знают «когда». А «когда» - это или волнение, или же возбуждение, приносящее беспокойство. Разговор, выступление, ожидание, просмотр фильма - все тревожащее ребенка может сопровождаться грызением ногтей, особенно в тех случаях, когда малыш

честолюбивый, а мама с папой хотят в нем видеть «вундеркинда», перегружая его интеллект. И этим усиливая нервное напряжение ребенка, превращая все в заколдованный круг. С одной стороны, родители возмущены «дурной» привычкой дошкольника и требуют ее прекращения, с другой - своими требованиями усиливают ее. Конечно, это не дело.

Воевать с дурными привычками - то же самое, что воевать с собственной тенью, если она вам кажется сутулой. Не с сутулой тенью нужно воевать, а себя распрямить. Если наведете порядок в своей жизни и станете хорошим родителем - вредные привычки будут исчезать практически сами.

Ребенку нужно ваше спокойствие, доброжелательность, веселые игры вместе, похвалы и одновременно приучение к тому, чтобы он вас слушался. Об этом много специальных статей, начинайте потихоньку перестраивать свою жизнь, а ребенок будет чутким показателем, как у вас идут дела.

### **Дергает волосы?**



Не пугайте малыша "Что ты дергаешь свои волосы, скоро совсем лысой останешься!", нет, напротив успокойте: *"Дергать волосы не вредно, это просто тебе же больно. А вот от легкого подергивания волос улучшается кровообращение, детки становятся умнее. Лучшие все-таки волосы расчесывать почаще, тогда и умнеть быстрее будешь, и это приятнее, чем себя дергать. Попробуй!"*

**Если сосет пальцы?** - забинтовывать пальцы плохая идея, мазать их неприятными веществами - можно попробовать, но тоже помогает редко. Творческие родители могут придумать какую-нибудь захватывающую ролевою игру, например, в парикмахерскую, но где делают маникюр только детям с красивыми ногтями и не влажными пальчиками.

**Грызет ногти** - нужно помочь в учебе, чтобы ребенок был уверен в себе. Полезно чаще его подбадривать и внушать уверенность в себе. Кстати, неплохо помогает исключить на время возбуждающие мероприятия, типа просмотра захватывающих фильмов и чтения страшных сказок.

Тут два смысла - и перевозбуждаться ребенку не следует, и создать ситуацию, когда грызение ногтей оказывается ребенку привычкой невыгодной. Действительно, из-за каких-то ногтей лишать себя классных фильмов? Нет, тут можно и постараться!

Вот так. Все потихоньку - получится!

**Желаю удачи!** Педагог – психолог Сергеева С.В.