

ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИВЫЧКИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Подготовила педагог-психолог Мартиросова Р.А

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, не искоренимы 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.

Сосание пальца, потирания, почесывания и прочее - не что иное, как компенсаторные механизмы, с помощью которых ребенок пытается погасить свою тревожность, утолить недостаток внимания со стороны взрослых или же преодолеть свой страх.

Конечно, было бы хорошо, если бы ребенок избавился от вредных **привычек сам**. Однако это практически невозможно, и поэтому родителям придется запастись терпением и наметить бороться с первопричиной, а не со следствием.

Формирование личности ребенка и его психологические особенности изучали ведущие психологи: Эриксон Э., Эльконин Д. Б., Мухина В. С., Спиваковская А. С., Божович Л. И. и другие.

1. ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИВЫЧКИ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ

Патологические привычки — фиксация тех или иных действий. Они уменьшают отрицательные эмоциональные переживания у ребенка (неудовлетворенность, противоречивые чувства к близким ребенку людям, неуверенность, тревогу, стыд, беспокойство, страх) и способствуют снятию эмоционального напряжения. Фиксации **патологических привычек** помогает и чувство удовольствия, которое испытывает ребенок, и повышенное внимание окружающих взрослых к этим действиям ребенка

Наиболее распространенными **патологическими привычками у детей дошкольного возраста являются такие привычки**, как сосание пальца, кусание или грызение ногтей (онихофагия, выдергивание или выщипывание волос (*трихотилломания*), Ритмическое раскачивание головой и туловищем (*яктация*).

В основе **патологических привычек** лежит фиксация тех или иных действий. Для того чтобы помочь детям избавиться от **патологических привычек**, родителям и педагогам необходимо, прежде всего, понимать природу этих **привычек**.

Известно, что **патологические привычки** уменьшают отрицательные эмоциональные переживания у ребенка (неудовлетворенность, противоречивые чувства к близким ребенку людям) и способствуют снятию

эмоционального напряжения. Фиксации **патологических привычек** помогает и чувство удовольствия, которое испытывает ребенок, и повышенное внимание окружающих взрослых к этим действиям ребенка. Необходимо помнить, что при подавлении **патологических привычек** у ребенка усиливается чувство внутреннего напряжения. Более того, подавив одну **привычку у ребенка дошкольного возраста**, мы тут же получаем взамен другую. Особая трудность заключается в том, что в большинстве случаев у **дошкольников** отсутствует стремление к преодолению **патологических привычек**, более того, часто отмечается активное сопротивление попыткам взрослых устранить **привычные** и приятные для ребенка действия (понимание **патологических привычек** как отрицательных появляется у ребенка лишь к концу **дошкольного возраста**). Наряду с общими чертами **патологические привычные** действия имеют присущие каждому из них особенности, а значит, и способы преодоления.

Сосание пальца

Важно знать, что иногда такие методы, как намазывание горчицей, например, помогают отучить ребенка от сосания пальца. И эти случаи дают родителям возможность думать, что они проблему решили. Однако напомним, что особенность психики ребенка **дошкольного возраста** в том, что он легко находит замену одной **привычки на другую**. Если ребенок сосет палец, бесполезно пытаться запретить ему это делать, необходимо понять, почему он это делает. Сосание пальца успокаивает и умиротворяет ребенка, как и сосание груди, сосание соски. Сосание — это удовольствие **раннего детства**, удовлетворяющее основную потребность ребенка в пище. Поэтому сосание для ребенка — это вернейший способ успокоиться, когда он беспокоится или не может уснуть. Сосание пальца может выступать как средство компенсации неудовлетворенного инстинкта сосания вследствие затрудненности грудного вскармливания. Сосание пальца уменьшает чувство беспокойства, успокаивает и заставляет на время забыть физическую и душевную боль. В случае употребления матерью во время беременности алкоголя, наркотиков и курения предпосылка к сосанию пальца закладывается еще до рождения ребенка. Во всех случаях сосание пальца создает ребенку иллюзию удовлетворения и успокоения.

Что нужно делать?

- Необходимо понять, почему ребенок сосет палец (компенсирует недостающее внимание к себе, стабилизирует свое эмоциональное состояние и др.). Прежде чем пробовать отучить ребенка от сосания пальца, необходимо подумать, что можно предложить ребенку взамен этой **привычки**, доставляющей удовольствие.

- Установить доверительный контакт с ребенком, позаботиться о своевременном успокоении ребенка и снятии беспокойства, разумном пользовании соской в **раннем возрасте**.

- Создать условия для разнообразия впечатлений ребенка и использования при взаимодействии с ребенком подвижных, эмоционально насыщенных игр.

Чего делать нельзя?

- Всячески пытаться запретить ребенку сосать палец, тем самым **привлекая к этой патологической привычке** негативное внимание малыша.

- Излишне ограничивать действия и проявления ребенка, способствуя усилению его напряжения и беспокойства.

Кусание или грызение ногтей (*онихофагия*)

Грызение ногтей более характерно для старшего **дошкольного** и младшего школьного **возраста**. Способствуя уменьшению как повышенной возбудимости, так и чувства беспокойства, оно носит непроизвольный, автоматизированный характер и появляется в состоянии любого возбуждения или волнения, в том числе при разговоре, ожидании, выступлении, просмотре интересных телепередач и т. д. Несмотря на постоянный контроль родителей и угрозу наказания, сами дети не могут дать себе отчета, когда они сгрызли ногти, а иногда и кожу вокруг них. Взрослые же думают, что дети поступают назло им, и усиливают контроль. Однако ребенок всегда находит подходящий момент, и игра в *«кошки-мышки»* начинается снова. Большой эффект даст уменьшение чрезмерных требований родителей, их отказ от понуканий и непоследовательного отношения к воспитанию ребенка. Нельзя допускать односторонней интеллектуальной перегрузки **детей** в ущерб другим сторонам психического развития. И воспитателю стоит лишний раз похвалить таких, как правило, честолюбивых **детей** и особо отметить положительные результаты в индивидуальной беседе[2].

Обкусываться могут не только выступающие части ногтей, но и частично прилегающие участки кожи, что часто **приводит** к воспалительным явлениям. Обкусывание ногтей может сопровождаться их проглатыванием. Грызение ногтей, как и сосание пальца, возвращает ребёнка в период младенчества. Во время грызения ногтей ребёнок даёт выход своей агрессии. Напряжённости, психологического дискомфорта, раздражения и получает удовольствие. Если ребёнок не выражает свои отрицательные чувства, они копятся и, не находя выхода переполняют его. В этом случае грызение ногтей воспринимается как спасение. Грызение ногтей - легко возникающая **привычка**, носит непроизвольный, автоматизированный характер, избавиться от неё чрезвычайно трудно.

Что нужно делать

Необходимо научить ребёнка адекватным способам выражения агрессии, позволять ему свободно выражать агрессию, гнев. Для этого дома необходимо иметь, например, специальную подушку, на которую ребёнок может при необходимости выражать свои негативные чувства.

Не просто отказ от упрёков, угроз и наказания, а понимание того, что происходит с ребёнком, и переключение, отвлечение ребёнка в момент грызения ногтей. Уменьшить чрезмерное требование к ребёнку со стороны воспитывающих взрослых. Переключить пальцы малыша на более интересное и не менее приятное занятие всякий раз, когда вы замечаете у своего ребёнка эту **привычку**.

Необходимо настроиться на длительный период затухания этой **привычки**, которой обычно примерно равен периоду её протекания.

Что делать нельзя

Интеллектуально перегружать ребёнка в ущерб другим сторонам психического развития.

Говорить ребёнку про грызение ногтей, тем самым фиксировать словами в его сознании эту **привычку**.

Всячески запрещать ребёнку грызть ногти, наказывая его за эту **патологическую привычку**.

Выдергивание или выщипывание волос (*трихотилломания*)

Начинает появляться в 1,5 — 2 года.

Причины – недостаточная эмоциональная и материальная среда **приводит** к поиску впечатлений от собственного тела; дисбаланс процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

Накручивание волос на определенном участке головы является неосознаваемым стимулированием работы головного мозга.

Рекомендации.

Нельзя бить, ругать, брить наголо. В результате может сформироваться комплекс неполноценности, невротическое расстройство.

Следует обогатить среду развивающими игрушками, а также установить теплые эмоциональные отношения с ребенком. Следует проконсультироваться с **невропатологом**.

Ритмическое раскачивание головой и туловищем (*яктация*).

Причины появления -трудности засыпания (*ребенок сам себя укачивает*); недостаточная эмоциональная и материальная среда.

Органическое поражение центральной нервной системы, выражающееся в завышенном пороге восприятия, то есть ребенку постоянно нужны новые яркие впечатления. Не получая их он испытывает внутренний дискомфорт, который внешне проявляется в навязчивых действиях, в частности в яктации.

Данная причина требует специального медицинского лечения и коррекционных мероприятий.

Рекомендации.

Важно выяснить, снятся ли ребенку кошмары, боится ли он темноты и может ли оставаться один в комнате. Не фиксировать внимание на **привычке**.

Доверительное, эмоциональное и теплое общение родителей с ребенком. Пополнить материальную среду. Можно перед сном заняться с ребенком спокойным интересным делом. Например, почитать книгу, принять расслабляющую ванну, послушать классическую музыку.

2. ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ

Так как формирование вредных **привычек** происходит в младшем **возрасте**, то нужно заниматься воспитанием ребенка с самого **раннего возраста**. Так как, при правильном воспитании ребенку **прививаются полезные привычки**, то для вредных не будет места. Нужно учить малыша аккуратности, организованности и не бросать начатое на полпути, а все доводить до конца.

Привычки, с которыми, чтобы справиться, нужно сходить к врачу:

- держание пальца во рту,
- сосание языка и губы, а также различных предметов одежды, таких как воротник или рукав,
- накручивание волос,
- произвольное движение головой или другими частями тела,
- онанизм.

Часто эти **привычки** появляются у детей когда :

- в семье присутствует грубое и строгое воспитание,
- когда ребёнка надолго оставляли одного в кроватке,
- когда рано перестали кормить грудью.
- когда мало носили на руках, не укачивали перед сном и уделяли мало внимания и любви.

Всё это считается причинами появления вредных **привычек**.

Ребёнок, надолго оставленный в своей кроватке, испытывает страх или скуку, старается как-то себя занять теми способами, которые ему доступны в этот момент, например, берет палец в рот или крутит свои волосы, трогает ухо, губы, ковыряет в носу или в пупке. Со временем эти действия становятся **привычными для него**. Сначала, он занимается этим из-за

отсутствия мамы, но позже, даже когда мама будет находиться рядом, она ему будет уже неинтересна. Он будет заниматься самим собой.

Как говорится, таким образом, происходит сбой системы. Ребенок природой настроен к постоянному появлению новых впечатлений, различным взаимодействиям с окружающими, что, естественно, влияет на его развитие. Если бы мама была рядом с малышом, то он чувствовал бы себя спокойно, получая необходимое общение и ласку. А при отсутствии рядом мамы он, как бы возвращается в то безопасное состояние, ассоциируемое с утробой матери. Так он сам себя успокаивает и сосредотачивается на себе. С этого момента ребёнок **привыкает быть один**, и мама ему в дальнейшем будет только мешать.

Держание пальца во рту, сосание предметов одежды, ковыряние в носу и другие подобные мероприятия отвлекают ребенка от познания внешнего мира, и тормозят его развитие. Это - вредная **привычка**, как ритуал самоуспокоения, избавления от страхов, компенсации внимания, ласки и общения, утешающий днём и успокаивающий при засыпании.

Те дети, которые грызут ногти, губы, кожу на пальцах страдают неуверенностью в себе, их гложет подсознательное чувство вины. Тем самым, они, скорее неосознанно, хотят причинить себе боль, и как только это происходит, они получают удовлетворение.

Нередко бывает так, что вредная **привычка**, проявляется в повторяющихся движениях. Это связано с невольным замещением природной потребности в ритмичных движениях. Ритмичные движения оказывают содействие дозреванию биоритма мозга, соответствующего определённому **возрасту**. Для гармоничного развития малыша необходим, например, сосательный рефлекс. Такое действие, как сосание груди, не только является процессом поступления питательных веществ в организм ребенка, это ещё и важный комплекс действий – пищевого, психологического и стимулирующего развития мозга.

Материнскую грудь обычно сосут до года – полутора лет. Ребенок, которого лишили материнской груди преждевременно, сосёт соску или палец до трех-четырёх лет, и это нормально при вышеописанных условиях.

Сосание языка, губ и предметов одежды – это самостимуляция, и после года считается **свидетельством** отсрочки созревания определенных функциональных систем в организме ребёнка. Как правило, это проявляется у **детей**, обделённых прикосновениями маминых рук. Поэтому ребёнок, **привыкает** успокаивать и укачивать себя сам. Сосёт или тербит что-то, крутит волосы, трёт половые органы, пытается качаться в постели, чтобы уснуть. Всё это может длиться достаточно долго, пока не восполнится недостающее.

Вредная **привычка**, часто принимает тяжёлые формы выражения, объединяя в один ритуал сразу несколько вредных **привычек**. Ребёнок

держит палец правой руки во рту, а левой крутит волосы и прикрывает ей глаза. Когда левую руку убирают и закрепляют на туловище, он сам убирает палец правой руки. Нарушается система, уже одно только действие (*сосание пальца*) не приносит удовлетворение. Такие виды осложнения могут **привести** к неврозу навязчивых состояний или неврастении.

Бывают случаи, когда **привычка возникает мгновенно**. Это происходит по типу условно-рефлекторной связи при замене биологической потребности. Например, если ребёнок был лишён общения с матерью в период кормления грудью на несколько дней. И когда общение возобновляется при виде мамы, он сразу начинает сосать язык. И такая **привычка** может наблюдаться довольно продолжительный период времени, лучше как можно скорее обратиться к врачу.