

## Вредные привычки у детей.

Наиболее распространёнными патологическими (вредными) привычками у детей являются такие привычки как,

- ✓ **сосание предметов,**
- ✓ **сосание пальца,**
- ✓ **кусание или грызение ногтей (онихофагия),**
- ✓ **онанизм (мастурбация).**
- ✓ реже встречаются болезненное стремление **выдергивать или выщипывать волосы (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 необходимо, прежде всего, понимать природу этих привычек. Известно, что патологические привычки уменьшают отрицательные эмоциональные переживания у ребёнка (неудовлетворенность, противоречивые чувства к близким ребёнку людям) и способствуют снятию эмоционального напряжения.

Фиксации вредных привычек помогает и чувство удовольствия, которое испытывает ребёнок и повышенное внимание окружающих взрослых к этим действиям ребёнка. Необходимо помнить, что при подавлении патологических привычек у ребёнка усиливается чувство внутреннего напряжения. Более того, подавив одну привычку у ребёнка, мы можем получить взамен другую. Особая трудность заключается в том, что у детей может отмечаться активное сопротивление попыткам взрослых устранить привычные и приятные для ребёнка действия. Наряду с общими чертами патологические привычные действия имеют присущие каждому из них особенности, а значит и способы преодоления.

### Памятка для родителей «Если ребёнок сосёт предметы»

#### *Что нужно делать?*

- Наполнить жизнь ребёнка, узнать, чем он любит заниматься, заинтересовать новыми увлечениями;
- Присмотреться с кем играет ребёнок для того, чтобы помочь ему обрести настоящего друга;
- Установить доверительный контакт с ребёнком, позаботиться о своевременном успокоении ребёнка и снятии беспокойства.

#### *Чего делать нельзя?*

- Наказывать и всячески стыдить за такую привязанность. Отбирать любимый предмет, который сосёт ребёнок;
- Говорить об этом нарушении, то есть фиксировать словами, подчёркивать и закреплять вредную привычку постоянными напоминаниями;
- Излишне ограничивать действия и проявления ребёнка, способствуя усилению его напряжения и беспокойства.

### Памятка для родителей «Если ребёнок сосёт палец»

#### *Что нужно делать?*

- Необходимо понять, почему ребёнок сосёт палец (компенсирует недостающее внимание к себе, стабилизирует своё эмоциональное состояние и др.). Подумать, что можно предложить ребёнку взамен этой привычки, доставляющей удовольствие;
- Установить доверительный контакт с ребёнком, позаботиться о своевременном успокоении ребёнка и снятии беспокойства, разумном пользовании соской в раннем возрасте;
- Создать условия для разнообразия впечатлений ребёнка и использования при взаимодействии с ребёнком подвижных, эмоционально насыщенных игр.

#### *Чего делать нельзя?*

- Намазывать палец чем-то горьким и неприятным, например, горчицей;
- Всячески пытаться запретить ребёнку сосать палец, тем самым, привлекая к этой вредной привычке негативное внимание малыша;
- Излишне ограничивать действия и проявления ребёнка, способствуя усилению его напряжения и беспокойства.

## **Памятка для родителей «Если ребёнок грызёт ногти»**

### ***Что нужно делать?***

- Необходимо научить ребёнка адекватным способам выражения агрессии. Позволять ребёнку свободно адекватными способами выразить свою агрессию, гнев;
- Не просто отказ от упреков, угроз и наказания, а понимание того, что происходит с ребёнком и переключение, отвлечение в момент грызения ногтей. Уменьшить чрезмерные требования к ребёнку;
- Необходимо настроиться на длительный период затухания этой привычки, который примерно равен периоду её протекания.

### ***Чего делать нельзя?***

- Интеллектуально перегружать ребёнка в ущерб другим сторонам психического развития;
- Говорить ребёнку про грызение ногтей, тем самым фиксировать словами в сознании ребёнка эту привычку;
- Запрещать ребёнку грызть ногти, наказывать ребёнка за эту патологическую привычку.

## **Памятка для родителей «Если ребёнок занимается онанизмом (мастурбацией)»**

### ***Что нужно делать?***

- Понять, что именно в Вашем поведении вызывает напряжение у ребёнка, заставляющее его получать краткое удовольствие и расслабление (излишняя строгость, недостаток тепла и непосредственности в выражении чувств, ограничение активности, запреты, физические наказания и др.);

- Научить своего ребёнка как можно разными способами получать удовольствие. Составить для ребёнка «меню удовольствия» «Чем ты любишь заниматься, что тебе нравится...». Чем больше Вы вспомните вместе с ребёнком тех приятных дел, которые нравятся Вашему ребёнку, тем легче Вам будет разнообразить способы получения удовольствия;

- Отвлекать ребёнка более приятным и интересным занятием, расширив круг интересов и общение со сверстниками. Повышать активность в движениях, в способах выражения чувств и включите в жизнь ребёнка оздоровительные мероприятия, направленные на повышение чувства тела: купание, обливание, обтирание.

### ***Чего делать нельзя?***

- Усердствовать при купании ребёнка, проявляя при этом усиленное внимание к половым органам ребёнка. Чрезмерно ласкать и целовать ребёнка в губы, качать на ноге, находиться в одной постели с ребёнком, оставлять ребёнка надолго в постели без сна, одевать ребёнку тесную одежду;

- Наказывать ребёнка за онанизм (мастурбацию), тем более бить по рукам ребёнка. Шлепки и порка способствуют приливу крови к половым органам ребёнка, вызывая раздражение генитальной области тела;

- Насильно кормить ребёнка, вызывая у него во время еды отрицательные чувства, что способствует выключению чувствительной зоны рта и языка и включению зоны половых органов (эти две зоны тела рефлексивно связаны). Отдавать предпочтение в питании ребёнка сладкой, экстрактивной и мясной пище.