

Патологические привычки у детей

Наиболее распространенными патологическими привычками у детей дошкольного возраста являются такие привычки, как **сосание предметов, сосание пальца, грызение ногтей, онанизм (мастурбация)**. Реже у дошкольников встречаются болезненное стремление **выдергивать** или **выщипывать волосы** (трихотилломания) и 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 курении предпосылка к сосанию пальца закладывается еще до рождения ребенка. Во всех случаях сосание пальца создает ребенку иллюзию удовлетворения и успокоения.

Что нужно делать?

1. 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.
2. Установить доверительный контакт с ребенком, позаботиться о своевременном успокоении ребенка и снятии беспокойства, разумном пользовании соской в раннем возрасте.
3. Создать условия для разнообразия впечатлений ребенка и использования при взаимодействии с ребенком подвижных, эмоционально насыщенных игр.

Чего делать нельзя?

1. Всячески пытаться запретить ребенку сосать палец, тем самым привлекая к этой патологической привычке негативное внимание малыша.
2. Излишне ограничивать действия и проявления ребенка, способствуя усилению его напряжения и беспокойства.

Подготовил: педагог – психолог
Балаева Ирина Евгеньевна
МБДОУ №20