

unicef 
Детский Фонд ООН



Министерство
здравоохранения
Республики Беларусь



unicef 
Детский Фонд ООН

Представительство Детского
Фонда ООН (ЮНИСЕФ)
в Республике Беларусь
e-mail: unicef@tut.by

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Вредные привычки — группа специфических для детей нарушений поведения. В основе этих нарушений лежит фиксация произвольных действий, которые свойственны детям раннего возраста.

Наиболее распространенными вредными привычками являются сосание пальца, кусание ногтей, онанизм. Реже встречаются болезненное стремление выдергивать или выщипывать волосы и ритмическое раскачивание головой и туловищем. В медицинской литературе такие нарушения поведения у детей обозначают как «патологические привычные действия».

Основными причинами возникновения патологических привычных действий являются:

- генетические факторы (наследственная предрасположенность);
- особенности темперамента и характера ребенка;
- патология беременности, родовые травмы, тяжелые инфекционные заболевания на первом году жизни (как следствие – слабость нервной системы ребенка);
- хронические психотравмирующие переживания у ребенка;
- эмоциональное отвержение со стороны родителей, чрезмерно строгое воспитание, применение физических наказаний.

Перечисленные факторы создают у ребенка состояние эмоционального напряжения, постоянной неудовлетворенности, вызывают у него противоречивые чувства к близким. А патологические привычки уменьшают отрицательные эмоциональные переживания и способствуют снятию эмоционального напряжения. Закреплению патологических привычек помогает и чувство удовольствия, которое испытывает ребенок, и повышенное внимание окружающих взрослых к этим действиям ребенка.



Сосание пальца или языка – как патологическая привычка встречается, в основном, у детей раннего и дошкольного возраста. Главная причина ее возникновения – это неудовлетворенный инстинкт сосания; чаще встречается при искусственном вскармливании у младенцев.

Когда ребенку около года, сосание пальцев имеет уже совершенно другую причину: это успокоительное средство, которое используется в особых случаях. Ребенок сосет палец, когда ему скучно или когда он устал, или когда он огорчен, или для скорейшего засыпания.

Ребенок старшего возраста может впасть в младенчество (когда сосание было его главной радостью) и сосать палец в тех случаях, когда он не может справиться с обстановкой или добиться своего. Сосание пальцев, языка, губы, кончика одеяла после года нередко является свидетельством задержки созревания тех или иных функциональных систем в организме.



ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?

1 Разумно пользоваться соской в воспитании младенца.

3 Установить доверительный контакт с ребенком, позаботиться о своевременном успокоении ребенка и снятии беспокойства.

2 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.

4 Создать условия для разнообразия впечатлений ребенка, использовать подвижные, эмоционально насыщенные игры; обеспечить полноценное общение со сверстниками.



Если ребенок слишком много сосет палец, постарайтесь сделать его жизнь более приятной. Не сердитесь на малыша за эту привычку и лучше постарайтесь вообще об этом не думать. Помните, что сосание пальцев проходит само по себе со временем. Напоминайте ребенку иногда, что когда-нибудь он вырастет большой и перестанет сосать палец. Дружеское поощрение заставит его самого захотеть избавиться от этой привычки, как только он сможет.

Незадолго до сна рекомендуются ритмические игры, танцы, прогулки на свежем воздухе. Полезно, прикрепив к потолку или косяку двери качели, покачать ребенка несколько раз в день по 10-15 минут. При засыпании ребенка можно включать тихую ритмичную музыку.



Кусание ногтей – в большинстве случаев признак нервного напряжения. Обычно ногти грызут дети, склонные беспокоиться по любому поводу (например, когда смотрят страшный фильм по телевизору).

Замечания и наказания обычно останавливают ребенка только на некоторое время, так как он просто не замечает, что грызет ногти. Наказания только усиливают его нервное напряжение. Смазывание пальцев горькими веществами помогает редко. Лучший подход к этой проблеме – постараться выяснить, что беспокоит ребенка. Возможно, ему делают слишком много замечаний, постоянно что-то запрещают, грозят наказанием или за что-то ругают. Возможно, родители ждут от ребенка слишком больших успехов.



Если кино, радио или телепередачи чересчур возбуждают ребенка, то лучше ограничить время просмотра и не позволять ему смотреть или слушать программы, не подходящие для детей его возраста.

Ногти коротко обрезают. Разрешают грызть кончик ручки, которой ребенок пишет, или предмет, находящийся в его руках, но обязательно чистый. Советуют потереть ладонь о ладонь, когда возникает желание грызть ногти. Побуждают ребенка самостоятельно бороться с этой привычкой: объясняют ее вред и указывают на неэстетичность вида пальцев с обгрызенными ногтями, учат самоконтролю. Его ободряют, говоря: "Ты с этим обязательно справишься". Ему активно помогают в затруднительных ситуациях, потому что при них особенно часто прибегают к вредной привычке. Помните: ногти грызут мучительно неуверенные в себе дети, а значит, главное – помочь ребенку стать более спокойным и уверенным.



7

Онанизм – этим термином объединяются группа патологических привычек, имеющих разные механизмы. Основное действие – это раздражение половых органов руками, раздражение сжатием ног, трение о различные предметы и т.п.

Факторы, способствующие возникновению этой привычки, различны:

- экссудативный диатез и опрелости половых органов, сопровождающиеся зудом;
- тесная одежда;
- пренебрежение или, наоборот, слишком тщательное соблюдение гигиенических норм;
- глисты, своими выделениями раздражающие область промежности;
- шлепки и порка (прилив крови к генитальной области стимулирует возбуждение);
- насильное кормление (генитальная область рефлекторно связана со слизистой рта и губ);
- насильное кормление "гасит" активность второй зоны, произвольно стимулируя первую);
- эмоциональная холодность родителей, особенно недостаток тепла и непосредственности в выражении чувств со стороны мамы;
- подражание старшим детям.



8

У детей раннего возраста эта привычка является результатом любознательности и фиксации игрового манипулирования частями тела. До семи лет она отмечается у каждого десятого ребенка. В большинстве случаев не сопровождается сексуальным возбуждением. Взрослые осуждают эту привычку, рассматривая ее как свидетельство испорченности ребенка, чрезмерной его сексуальности. Однако дитя до трех лет, по сути, бесполо. Идентификация с мужским или женским полом произойдет позже, в процессе формирования личности. Ребенок до трех лет не знает, что он раздражает именно половые органы. Для него нос, пупок, половой член — только части его тела.

Дети любого возраста могут заниматься онанизмом иногда даже при людях, не отдавая себе отчета в том, что делают. Основная причина данной «вредной привычки» — беспокойство и нервное напряжение ребенка, у которого может быть слишком много страхов. Или он чувствует себя несчастным от того, что не может найти контакта с другими детьми и с окружающим миром.

Не позволяйте маленькому ребенку подолгу засиживаться на горшке. Не допускайте запоров — это нередко способствует появлению онанизма.

Избавьте ребенка от остриц, если они у него есть.

Следите, чтобы ребенок не заигрался и не задержал акт мочеиспускания. Такая задержка приводит к напряжению в половых органах, ощущению тяжести внизу живота и в результате — к онанизму.

Тщательно следите за гигиеной промежности и ножек, чтобы не было зуда. Лучше, если малыш спит в рубашке до пят, а не в пижаме.

Ребенок не должен носить одежду, из которой он вырос, чтобы рубчики не врезались в тело, одежда не давила и не сжимала.



Не злоупотребляйте в питании ребенка шоколадом, острой и пряной пищей.

Полезны курсы приема успокаивающих лекарственных трав, рекомендуемые врачом.

Малыша не рекомендуется качать верхом на колене; его не сажают себе на шею; целуют, не душат в объятиях. От попыток онанизма ребенка отвлекают интересными занятиями, не заостряя внимание на проблеме.

Поведение ребенка в постели до засыпания контролируется; ручки он должен держать поверх одеяла.

Если у ребенка много других интересов, кроме полового, если он в основном счастлив и спокоен, общителен с детьми – значит, родителям нужно постараться объяснить ему, что некоторые мальчики и девочки делают то же самое, но вскоре перестают, если захотят. Важно, чтобы родители не угрожали и не наказывали ребенка, а старались отвлечь его. Ведь это не столько сексуальность (прикосновение детей к своим половым органам, как и интерес к ним, являются частью нормального психосексуального развития), сколько такая же обыкновенная вредная привычка, как и сосание пальца. Если не фиксировать внимание ребенка на сексуальных играх, отвлечь его, чем-то заинтересовать, игры эти обычно проходят как краткий эпизод и остаются лишь смутные воспоминания.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА «БОРЬБЫ» С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ

1 Борьбаться нужно с привычкой, а не с малышом. Прямые запреты приведут к разладу отношений и невротизации ребенка.

2 За вредную привычку ребенка не наказывают и не стыдят, он не виноват в ней.

3 Борьба с вредной привычкой – почти всегда борьба с неуверенностью в себе, тревожностью, сниженным настроением, скукой.

4 У ребенка с вредной привычкой не требуют «честного слова», что он откажется от нее. Данное слово обязательно нарушится и появится еще одна привычка – не выполнять обещанное.

5 На устранение вредной привычки требуется огромное терпение и много времени.

В профилактике «вредных привычек» огромное значение имеет:

- своевременное удовлетворение биологических потребностей ребенка, а также его потребности в теплоте и ласке;
- укрепление нервной системы ребенка;
- нормализация внутрисемейных взаимоотношений;
- разумное использование поощрений и наказаний;
- систематические занятия физкультурой, привитие трудовых и творческих интересов.

А если вредная привычка у ребенка стала навязчивой, необходимо получить консультацию у психолога или психотерапевта.

