

Советы психолога

Навязчивые привычки детей

Подготовлено по материалам сайта [Детская психиатрия и психология](http://psihologos.akkupunktura.ru/)

Если ребенок грызет ногти, сосет палец, ковыряется в носу, тербит края одежды, кусает губы или подвержен влиянию какой-нибудь другой навязчивой привычки, родителям нужно повести себя очень грамотно, чтобы помочь ребенку справиться с возникшей ситуацией, отучить ребенка от сосания пальца, ковыряния в носу и всего остального.

Легкий, но бездейственный путь

Когда ребенок выводит из себя своими вредными привычками, первое, что приходит на ум, сделать ему замечание (в приказном тоне, часто переходя на ор), наказать, запугать. И действует этот метод воспитания обычно плохо, или не действует совсем. Родитель начинает чувствовать свое бессилие и оттого только усиливает степень давления на ребенка. В таком противостоянии проигрывают все.

Выход — в комплексной терапии

Как и любое грамотное лечение, избавление от вредной привычки должно быть комплексным. И включать в себя: правильную реакцию родителей, изменение методов воспитания, выяснение причины появления вредной привычки, устранение провоцирующих факторов. Рассмотрим каждый пункт лечения подробнее.

Реакция родителей

Себя изменить очень сложно. Но нужно — ради блага своего «трудного» ребенка. И когда он в очередной раз подносит руку ко рту, чтобы начать грызть ногти, — не окрикивайте его, не бейте по рукам и не угрожайте связать руки. Попросите вежливо, как вам самим было бы приятно услышать просьбу. То есть не «А ну-ка прекрати немедленно», а «Давай ты перестанешь грызть ногти, пожалуйста». И сразу же переключите ребенка на какую-нибудь деятельность, интересную для ребенка.

Поиск причины

Прежде чем начать отучать ребенка сосать пальцы или грызть ногти, необходимо выявить причину такого его поведения. Конечно, в большинстве случаев вредные привычки у детей связаны с их волнениями и тревогами. Но и будучи в спокойной обстановке ребенок может начать грызть ногти. Что побуждает родителей восклицать: «Ну вот видите, никто его не нервирует, а он все равно за свое... А психологи навешивают про разную там нервозность...» Но дело в том, что те же ногти ребенок может начинать грызть не только от волнения и страха, но и от скуки, из-за чувства одиночества, и даже из-за чрезмерных нагрузок, усталости и при совершении каких-то ошибок.

Решаем психологические проблемы детей

Приглядевшись внимательнее к своему ребенку и выяснив, когда чаще всего он грызет ногти (ковыряется в носу и т.д.), нужно помогать ребенку справляться с ситуацией другими способами, сначала многое делая вместе с ребенком, а потом все больше уступать ему в деятельности. Если ребенок не умеет справиться с волнением, научить его приемам релаксации, использовать сказкотерапию, помочь побороть страхи. Если ребенку скучно — приложить усилия для того, чтобы научить его занимать себя, увлечь чем-то, найти хобби (кстати, дети нередко «подсаживаются» на грызение ногтей в машинах — скучно им сидеть в кресле и смотреть в окно, вот и находят себе занятие...).

Похвала

Любая вредная привычка у ребенка, согласно психологическим исследованиям, связана с подсознательным желанием обратить на себя внимание, заявить о себе, как о слабом и маленьком человечке, и, более того, с грустью по младенчеству. Поэтому если ребенок перегружен занятиями, если на нем много домашних дел (как на старшем ребенке в семье, например), все это может вылиться в привычку грызть ногти и обкусывать губы. И в таком случае, одновременно с другими мерами, нужно заострять внимание ребенка на том, что он уже умеет и чаще хвалить его именно за «взрослые» самостоятельные поступки, только так получится решить психологические проблемы детей. Кроме того, можно обратить внимание ребенка на то, что у взрослых нет привычки грызть ногти и ковыряться в носу (в частности, на девочек очень часто действует предупреждение, что «если ты будешь грызть ногти, они никогда не будут красивыми и ты не сможешь их красить, кольца не сможешь носить, чтобы не привлекать внимание к ногтям» и т.д.).

Не искуси... Вместе со всеми другими мерами, важно по максимуму устранить из жизни ребенка провоцирующие факторы. Если грызет ногти, то регулярно их подстригайте. Если теребит губы, когда смотрит мультики, откажитесь на время от мультфильмов. Если ковыряется в носу во время поездки на машине, поручите что-то держать в руках на протяжении всей поездки, но старайтесь при этом совершать побольше пеших прогулок.

Учите радоваться

Никто не грызет ногти и не накручивает волосы на палец в радости! Вредные привычки связаны либо со скукой, либо с волнением. Но не с радостью. А потому лучшей профилактикой вредных привычек у детей могут стать для них уроки радости. Проводите время со своими детьми вместе и весело, не стесняйтесь дурачиться и впадать в детство. Спешите научить детей радоваться каждому дню. Ведь психологи уверяют, что если не научить ребенка радоваться до 14 лет, он уже никогда не станет оптимистом...

Материал подготовила педагог-психолог Марова Н.М.