**ТАКТИКА ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ ПО ОТНОШЕНИЮ
К ДЕТЯМ С ПАТОЛОГИЧЕСКИМИ ПРИВЫЧКАМИ**

Нередко уже в самом маленьком возрасте родители замечают за своими детьми наличие вредных привычек. **Привычка** – это повторяющееся действие, часто неосознанное, имеющее свою причину и выполняющее определенную роль. Это своего рода ритуал, который ребенок выполняет всякий раз при возникновении определенных обстоятельств. Несмотря на то, что патологические привычки уменьшают отрицательные эмоциональные переживания у ребенка и способствуют снятию эмоционального напряжения, они вместе с тем оказывают и негативное влияние на [развитие ребенка](http://malutka.net/protsess-razvitiya-rebenka), отвлекают его от процесса познания и угрожают [задержкой психического развития](http://malutka.net/zaderzhka-psikhicheskogo-razvitiya-u-detei).

Наиболее распространенными патологическими привычками у детей дошкольного возраста считаются: сосание предметов, сосание пальца, грызение ногтей, онанизм. Реже у дошкольников встречаются болезненное стремление выдергивать или выщипывать волосы и ритмическое раскачивание головой и туловищем. Рассмотрим каждую привычку подробнее.

1. **Сосание предметов, пальца**

Сосание - это удовольствие раннего детства, удовлетворяющее основную потребность ребенка в пище. Поэтому сосание для ребенка – это вернейший способ успокоиться, уменьшить чувство беспокойства, возможность на время забыть физическую или душевную боль. При дефиците общения, воспитательного воздействия, сосание является средством компенсации недостающего внимания к себе. Ребенок как бы отключается от жизненных трудностей, уходит в себя. Сосание большого пальца встречается у 13% детей дошкольного возраста. Оно чаще встречается у детей с флегматическим темпераментом: неторопливых, медлительных и обстоятельных. Предпосылкой сосания пальца может быть недостаточное грудное вскармливание, неудовлетворенность сосательного инстинкта в грудном возрасте. Клинической предпосылкой сосания пальца может быть невропатия с нарушенным засыпанием, частыми простудами, ОРЗ. Часто встречаются минимальная мозговая недостаточность или дисфункция с характерным для них неустойчивым и трудноконцентрируемым вниманием, легкой истощаемостью, неусидчивостью.

1. **Грызение ногтей**

Грызение ногтей более характерно для старшего дошкольного возраста. Способствуя уменьшению повышенной возбудимости и чувства беспокойства, оно носит непроизвольный, автоматический характер и появляется в состоянии любого возбуждения или волнения, в том числе при разговоре, ожидании, выступлении, просмотре интересных телепередач и т.д. Во время грызения ногтей ребенок дает выход своей агрессии, напряженности, психологического дискомфорта, раздражения и получает удовольствие. Грызение ногтей – легко возникающая привычка, избавиться от которой чрезвычайно трудно.

1. **Онанизм**

Онанизм (мастурбация) - раздражение половых органов руками, раздражение сжатием ног, трение о различные предметы и т. п. У детей дошкольного возраста эта привычка является результатом фиксации игрового манипулирования частями тела и чаще всего не сопровождается сексуальным возбуждением. Онанизм как патологическая привычка имеет физиологические, психологические и клинические предпосылки. В физиологическом плане это, прежде всего, активный, нередко неукротимый темперамент
и соответствующая ему повышенная потребность в разрядке накопившегося психического напряжения. Психологические предпосылки онанизма можно свести к: неправильному воспитанию (излишняя строгость, ограничение активности, многочисленные запреты и частые физические наказания); проблемам эмоционального контакта с родителями, которые нарастают при недостатке ласки, раннем выходе матери на работу, передаче ребенка родственникам и няням или даже в круглосуточные ясли или детский сад. Способствует возникновению онанизма и насильное кормление, несмотря
на нежелание ребенка есть. Клинической предпосылкой онанизма, как и вообще патологических привычек, является повышенный уровень возбудимости большей частью как проявление невропатии. Также на развитие онанизма влияет дополнительная потливость, вследствие болезни или чрезмерного укутывания, диатез с зудом, трение тесной одежды.

1. **Болезненное стремление выдергивать или выщипывать волосы (трихотилломания)**

Выражается в выдергивании собственных волос, бровей, ресниц, часто
с последующим манипулированием ими, реже – проглатыванием. Могут быть варианты, когда крутятся, подергиваются и выдергиваются не только свои,
но и чужие волосы, волосы кукол, шерсть животных, все ворсистое пушистое, что попадается в руки. Трихотилломания нередко сопровождается чувством удовольствия. Наблюдается в основном у девочек школьного возраста,
но может проявляться и в раннем детском возрасте. Выдергивание волос иногда приводит к местному облысению. У некоторых детей отме­чается снижение болевой чувствительности к данному дей­ствию. Трихотилломания может быть проявлением условно-рефлекторного автоматизированного действия, иметь защит­ный характер при наличии навязчивых опасений, а также может быть связана с патологическим извращением (мазохистическим) влечений. Как правило, у детей с подобной привычкой отмечается сниженный фон настроения, тревожность. Психологический стресс, являющий­ся причиной вырывания волос, может возникнуть в разнообразных ситуациях, включая рождение или смерть брата или сестры, болезнь родственника, по­стоянные семейные неурядицы или внезапные рез­кие изменения в окружении, например переезд на другую квартиру. Изредка ребенок может дергать себя за волосы вследствие раздражения кожи головы, причиной ко­торого являются псориаз, дерматомикоз или себорейная экзема.

1. **Ритмические раскачивания головой или туловищем - (яктация)**

Представляет собой ритмичное стереотипное раскачивание туловищем или головой взад - вперед или из стороны в сторону. Возникает преимущественно перед засыпанием или после пробуждения. У мальчиков встречается в 2-3 раза чаще, чем у девочек. Как правило, раскачивание сопро­вождается чувством удовольствия, а попытки окружающих помешать - вызывают недовольство
и плач. Факторы, приводящие к яктации, в целом схожи с таковыми при сосании пальцев. Особое значение в происхождении яктации имеет хронический дефицит внешней ритмической стимуляции, ограничение двигательной активности. Дети, страдающие яктацией, часто имеют
от рождения повышенную потребность в сенсорной стимуляции и уже с первых месяцев жизни проявляют особую любовь к укачиванию, ритму, музыке.
К психотравмирующим факторам, провоцирующим возникновение яктации, относятся, в первую очередь, разлучение ребенка с матерью и, как следствие, воспитание его в детских закрытых учреждениях (домах ребенка). Не меньшую роль играют конфликтные отношения между членами семьи или коллектива, эмоциональная и физическая перегрузки. Яктация часто осложняется биением головы о горизонтальную или вертикальную поверхность, что приводит
к видимым косметическим дефектам (отечность и припухлость лба, гематомы). Описано также интенсивное кручение головой с частотой, доходящей
до частоты сердечного ритма. Наконец, раскачивание может сопровождаться характерным эмоциональным подъемом, доходящим до выраженного возбуждения («гневливая яктация»).

В основе патологических привычек лежит фиксация тех или иных действий. Фиксации привычек помогает чувство удовольствия, которое испытывает ребенок и повышенное внимание окружающих взрослых к этим действиям ребенка. Для того чтобы помочь детям избавиться
от патологических привычек, родителям и педагогам необходимо, прежде всего, понимать природу этих привычек. В основе любой вредной привычки лежит недостаток родительского внимания. Многие из привычек возникают
у детей, которых с раннего детства воспитывали строго, жестко, чрезмерно требовательно. Часто причиной становится перенесенный ребенком стресс, смена обстановки, вынужденное отлучение от матери, наличие у ребенка отрицательных эмоций (неудовлетворенности, страха, неуверенности, тревоги, стыда). Даже нереализованная потребность в грудном вскармливании позже дает о себе знать. Для предотвращения возникновения патологических привычек, родителям необходимо: стараться как можно дольше сохранить грудное вскармливание; не отбирать у младенцев соску, если таким способом они компенсируют отсутствие маминой груди; не бояться укачивать малыша, если он по-другому не может уснуть; не оставлять детей подолгу одних
в постели, если им не спиться; стараться находиться с ребенком всякий раз, когда у него возникает в этом потребность; не перекладывать своих обязанностей по уходу за малышом на других членов семьи; не стыдить ребенка за неудачу в каком-то деле и не подгонять его ни в чем; стараться избегать непомерных нагрузок на ребенка (физических, и особенно умственных; не позволять ребенку подолгу засиживаться на горшке/унитазе;
не допускать запоров – они нередко способствуют появлению онанизма; проверять ребенка на наличие гельминтов;  тщательно следить за гигиеной промежности и ножек во избежание зуда; не быть с детьми слишком строгими и авторитарными; стараться избегать всяческих конфликтов в семье. Занятие детей музыкой, [танцами](http://malutka.net/tantsy-dlya-detei-ot-goda) или [спортом](http://malutka.net/sport-i-deti) также дают хороший профилактический результат.

|  |
| --- |
|  |

Если привычка все же сформировалась, родители и педагоги должны направить свои действия на борьбу с причиной появления привычки,
а не на борьбу с ребенком, совместно выработать и придерживаться определенной тактики поведения по отношению к детям с патологическими привычками. Так, при проявлении патологической привычки у ребенка не стоит его за нее наказывать и запугивать, 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, насильно отказавшись
от привычки, ребенок тут же заменит ее другой. Не следует принуждать ребенка давать обещания «больше так не делать» – он еще слишком мал для
их выполнения. Это может повлечь за собой появление чувства вины, неуверенности в себе и необязательности в будущем. Ни в коем случае нельзя стыдить ребенка за его привычки. Пытаясь отучить ребенка от привычки, приносящей ему успокоение, умиротворение или стабилизацию нервного напряжения, прежде следует придумать, чем ее можно заменить. Необходимо обеспечить ребенку новые позитивные эмоции, впечатления, интересные захватывающие познания, научить его правильно выражать свои эмоции, особенно гнев и агрессию. Ведь именно ради этого дети часто прибегают,
к примеру, к кусанию ногтей. Также стоит научить получать удовольствие адекватно, ради чего детки нередко прибегают к онанизму, хотя
и несознательно. Научить ребенка разряжать обстановку в игровой форме.
Не пресекать вспышек гнева, давать возможность выпустить пар естественным образом. Отдельно стоит отметить, что, борясь с детским онанизмом, нельзя усердствовать при купании, проявляя при этом усиленное внимание к половым органам ребенка; оставлять ребенка надолго в постели без сна одного; надевать тесную одежду; насильно кормить ребенка. В момент исполнения ребенком своего ритуального действия стоит постараться ненавязчиво переключить его внимание на что-нибудь более интересное и продуктивное. Следует перестать обсуждать вредную привычку, вообще не упоминать о ней, не фиксировать
ее в мозгу ребенка и не концентрироваться на ней. Это поможет ребенку быстрее забыть о навязчивом действии. Стоит постараться уменьшить причины нервного напряжения: если малыш боится темноты, оставлять дверь приоткрытой, чтобы он мог видеть полоску света или включайте ночник
в детской, ввести запрет на страшные сказки и мультики. Следует поощрять «взрослые» моменты в поведении ребенка: учить читать, плавать, [ездить
на велосипеде](http://malutka.net/detskie-velosipedy), записать ребенка в танцевальный кружок или [спортивную секцию](http://malutka.net/detskie-sportivnye-sektsii) и почаще хвалить за успехи. Устраняя привычку, надо всячески стараться восполнить тот недостаток внимания, из-за которого она появилась.