***Вредные привычки***

К таковым детсадовские воспитатели относят, прежде всего, привычку грызть ногти или сосать палец. Кроме того, бывает, что дети выдергивают волосы или ресницы, кусают губы.

Прежде всего, нужно осознать, что само понятие «вредные привычки» к таким явлениям не очень-то подходит: оно подразумевает какую-то оценку. Мы привыкли вкладывать в это определение негативный смысл. Когда речь идет о детях, их «вредные привычки» часто воспринимаются взрослыми как плохое поведение или проявление упрямства.

На самом деле подобные действия — это признак сильной тревожности или даже зарождающегося невроза. Поэтому на такие привычки обязательно нужно обращать внимание — но только не внимание ребенка! Ни в коем случае нельзя одергивать малыша, делать ему замечания, а тем более наказывать.

Дело в том, что он и так уже наказывает себя. Обкусывание ногтей или выдергивание волос — это проявления так называемой аутоагрессии, то есть агрессии, направленной на себя. Сосание пальца — несколько иная история: это следы не до конца удовлетворенного сосательного инстинкта, стремление утешить и успокоить себя.

Все в поведении ребенка имеет свое значение, свой смысл. Если адаптация к детскому саду проходит трудно, ребенка обуревают негативные эмоции. Он может бессознательно гневаться на мать, оставившую его одного; может испытывать сильные негативные чувства к воспитателям, вдруг занявшим место любимой мамы. Отношения с другими детьми в группе тоже не всегда протекают гладко. Одним словом, у ребенка может найтись немало причин для пробуждения гнева и агрессивных устремлений.

Но выражение таких чувств находится под строгим запретом. Детей с первых лет и даже месяцев жизни приучают к тому, что гнев и агрессию нельзя проявлять открыто. Поэтому перед ребенком, охваченным такими эмоциями, возникают сразу две мучительных проблемы. Во-первых, он не знает, что ему делать с собственным гневом, как избавляться от излишков этой негативной психической энергии. Во-вторых, он чувствует себя виноватым из-за того, что вообще испытывает такое «нехорошее» чувство, как гнев. И в результате вся разрушительная сила этих трудных переживаний обращается на него самого. Именно таков (в самых общих чертах, конечно) механизм формирования "дурных привычек".

Вот почему вам прежде всего нужно обратить внимание на собственный стиль общения с ребенком и на поведение воспитателей в детском саду. Не слишком ли жесткую позицию по отношению к ребенку вы занимаете? Нет ли в детском саду реальных факторов, провоцирующих в ребенке гнев, агрессию или страх? Появление навязчивых привычек — серьезный сигнал тревоги, которым нельзя пренебрегать.

Ребенок с навязчивыми привычками нуждается в очень спокойной обстановке. Возможно, на какое-то время придется сократить продолжительность его пребывания в детском саду. Если фактором, провоцирующим возникновение навязчивоетей, оказывается обстановка в группе или поведение воспитателя — с этим детским садом лучше распрощаться. И в любом случае, малышу необходимо предоставить возможность выражать свои трудные чувства. Учите его выражать эмоции словами, а также отреагировать их в игре, рисовании, лепке, физической активности.

Обращайте внимание ребенка на его собственное состояние, чтобы постепенно он учился контролировать себя без страха и тревоги. Дайте ему понять, что, если он чего-то боится, он всегда может дать вам знать и вы придете ему на помощь: не будете ни ругать, ни стыдить его, но поддержите, приободрите и защитите.

О том, как научить ребенка безопасным образом справляться с гневом, вы можете узнать из популярной психологической литературы. Если же самостоятельно решить проблему вам не удается, не стесняйтесь обращаться к психологам.