**Профилактика вредных привычек у детей раннего возраста**

В своей работе каждый воспитатель сталкивается с проблемой вредных привычек: среди малышей часто встречаются дети, имеющие те или иные особенности поведения, которые не одобряются и не прини­маются в обществе. Привычки опреде­ленного типа (связанные с гигиеной, физиологическими потребностя­ми, аккуратностью) не приветствуются по объективным причинам: они могут нанести вред здоровью и физическому развитию ребенка. В раннем возрасте мно­гие из таких привычек объясняются незрелостью пси­хофизиологических механизмов регуляции поведения, физиологических оправлений. С течением времени большая их часть исчезает, заменяясь на правильные формы поведения, умения, навыки. Так, маленький ребенок, который дома привык сосать пустышку, ходить в памперсах, держать во рту палец, по мере взросления сможет все больше и больше времени проводить без соски, пользоваться горшком, а позднее и туалетом. Ребенок, увлеченно играя с иг­рушками, начинает забывать класть палец в рот, ведь руки нужны для игры. Постепенно, к началу посещения детского учреждения, все формы поведе­ния, свойственные младенцам, исчезают. Если же они задерживают­ся, то можно говорить о стабилизации привычек, которые на данном этапе уже могут рассматриваться как вредные.

Привычка держать во рту палец и сосать его формируется очень рано (исследования показывают, что еще во время внутриутробного периода, до рождения, человеческий зародыш часто держит во рту большой палец). Сосательный рефлекс, необходимый для нормально­го вскармливания, является одним из основных для человеческой психики, он раньше всех появляется и позже всех угасает. Сосатель­ные движения успокаивают ребенка, способствуют засыпанию, по­нижению тонуса нервной системы. Поэтому дети с пальцем или пус­тышкой во рту кажутся заторможенными, они почти "спят наяву", не сразу и не сильно реагируют на разнообразные события вокруг них. С одной стороны, так легче перенести стресс (а стрессом для малень­кого ребенка является многое), но с другой - это препятствует ориентировке в окружающем, усвоению нового, формиро­ванию внимания и интеллектуальному развитию в це­лом. Чисто физическое воздействие на зубы, губы и язык не дает полноценно формироваться речевым умениям (рот занят!), постоянное сосание пальца выводит из ак­тивного употребления и руку (рука тоже занята!), соответственно страдают речь, интеллект, развитие мелкой моторики (движений рук). В целом привычка что-то со­сать во время бодрствования является губительной, уже у детей начиная с шестимесячного возраста. Если пус­тышку предлагать перед сном или с целью успокоить плачущего ребенка это еще допустимо, а часто и це­лесообразно. Но, если ребенок проводит целые дни с за­ткнутым ртом, скоро можно будет говорить о вероятном снижении темпа его психического и физического развития. Привычка сосать палец, игрушки, тряпки, встречаю­щаяся у многих детей раннего возраста, опасна с точки зрения многочисленных инфекций. Она является результатом неудовлетворенной потребности в сосании, чувства незащищенности и служит простейшим механизмом, ко­торый неосознанно выбирает ребенок, чтобы освободиться от страха, напряженности, неуверенности. Все эти привычки становятся опасными и вредными, только если они не исчезли вовремя, а задержались, сковы­вая ребенка, тормозя его на более ранних ступенях развития. Постоянное сосание пустышки препятствует формированию пра­вильного прикуса, искажает зубной ряд, что в дальнейшем часто ведет к появлению не только косметических, но и логопедических дефектов. Воспитатель группы, в которую ходят дети до двух лет, как прави­ло, легко справляется с теми привычками, которые и так должны исчез­нуть в этот период. В таком возрасте малыши очень охотно подражают друг другу, поэтому именно в детском саду часто легче овладевают необ­ходимыми умениями и гигиеническими навыками, чем дома. Четкий режим, большое количество интересных занятий, привлекательных иг­рушек, пример более старших детей, похвала воспитателя обеспечивают нормальному ребенку возможность вести себя "как большой". Очень часто по мере адаптации в детском саду дети сами начинают вести себя соответственно возрасту сначала в учреждении, потом и дома. Так быва­ет, что в детском саду малыш легко засыпает без пустышки (хотя может пососать палец перед сном), ест самостоятельно любую еду, пользуется туалетом, а дома по-прежнему возвращается к старым привычкам. Но через один - два месяца исчезают и они.

Второй тип вредных привычек, с которыми сталкивается педагог детского сада, это невротические привычки, связанные с патологи­ческими проявлениями со стороны нервной системы в ответ на стресс, разовый или постоянный, на неправильное поведение взрослых, стремящихся искоренить, а вместо этого, наоборот, закрепляющих эти привычки. Речь идет о таких вредных привычках, как грызение ногтей, энурез (непроизвольное мочеиспускание), энкопрез (недержание кала), навязчивые движения рук (пальцевой невроз) или лица, головы, тела, плечевого пояса (тики) и др. Эти привычки не являются по сути привычками, а скорее, осо­бенностями слабой незрелой психики в условиях, в которых почему-то не произошло формирования и закрепления на физиологическом уровне правильных, адекватных реакций. Чаще всего эти и некоторые другие привычки свидетельствуют в первую очередь о наличии огром­ного внутреннего напряжения, которое ослабевает при выполнении тех или иных не всегда приемлемых, с нашей точки зрения, действий. Тики, энурез, навязчивые действия вообще не снимаются без помощи психоневролога, без применения медикаментозной терапии. Грызение ногтей может пройти само при правильной организации жизни ребен­ка, но иногда в ситуации стресса снова возвращается даже во взрослом возрасте. Если в группе детского сада имеются дети с невротическими нарушениями, которые воспитатель склонен относить к вредным при­вычкам, то первое и основное правило, из которого он должен исхо­дить, очень простое: всеми силами обеспечить таким детям максимально спокойное и эмоционально комфор­тное состояние.

Напряжение, в котором пребывает такой ребе­нок может возникать и усиливаться от самых, каза­лось бы, невинных вещей: кто-то боится самостоятель­но делать новое действие (боится ошибки, негативной оценки, непринятия), кто-то теряется в незнакомой обстановке, кто-то не справляется с работой в одном темпе с группой, кто-то цепенеет и впадает в ступор, если нужно отвечать на вопрос, прочесть стишок или выполнить другое задание на глазах у зрителей. Есть дети, которые не могут попросить о чем-то воспитате­ля, стесняются задать вопрос, избегают прямого общения со взрослыми. При этом бывают и такие, кото­рые легко вступают в контакт с педагогами, но не уме­ют играть, общаться, действовать вместе с детьми. В постоянном напряжении пребывают дети, недавно начавшие посещать дошкольное учреждение и еще не полностью адаптированные к новым условиям. Любое напряжение, которое испытывает ребенок, может выражаться в плаче, крике, капризах, агрессивных дей­ствиях - это обычно и происходит с детьми, и никто этому не удивляется. Эти реакции понятны и доста­точно закономерны. Но в некоторых ситу­ациях происходит по-дру­гому. Дети, чья непосредственная реакция на стресс грубо подавляется (им за­прещают плакать, наказы­вают за крик, двигательные реакции, высмеивают или иначе унижают за их пове­дение, которое могло бы им помочь справиться с растущим напряжением), как бы "загоняют" свои пе­реживания внутрь. В этом случае вместо сдерживаемых резких ре­акций, которые мог бы себе позволить маленький ребенок, появляются тики, судороги, заикание. Агрессия, которой не дали выхода, может обратиться на самого ребен­ка - кусание себя, губ, языка, пальцев; грызение ногтей; иногда дер­гание себя за волосы - это так называемые проявления аутоагрессии. Грубость и резкость взрослых только усиливают напряжение ребенка и соответствующие негативные проявления. И то, что мы считаем вредной привычкой (а на самом деле это формирующийся невроз), прогрессирует на глазах.

**Родителям необходимо помнить**: только заботливое и внимательное отношение к своему ребенку помогут воспрепятствовать формированию у детей вредных привычек!

Консультацию подготовила Новикова Н.В.