Консультация для родителей

Навязчивые действия: накручивание волос

Как и другие навязчивые движения, накручивание прядей на палец связано с желанием успокоиться, сбросить напряжение. Ритмичные колебания, передающиеся на волосяные луковицы кожи головы, создают именно то ощущение, от которого жмурятся кошки, когда их почесывают между ушами.

Как правило, малыши накручивают волосы перед сном, убаюкивая себя таким образом. Но чем старше становится ребенок, тем больше разных смыслов он может вкладывать в эти действия.

**От 0 до 3 лет**

В этом возрасте дети имеют множество ритуалов, помогающих им чувствовать себя в безопасности. Повторяющиеся действия легко предсказуемы, и это их свойство является основой стабильности маленького мира ребенка. Если вы замечаете, что малыш перед сном накручивает волосы, лучше приложить усилия к тому, чтобы снизить потребность в этом действии или исключить его физическую возможность.

1. Внимательно следите за соблюдением ребенком режима дня, чтобы ему не приходилось прибегать к навязчивым движениям, создавая стабильность и предсказуемость жизненных событий собственными силами.

2. Попробуйте занять руки ребенка тонкой байковой пеленкой или мягкой игрушкой с длинным ворсом.

Продемонстрируйте малышу, как замечательно накручиваются на палец край пеленки, хвост лисенка или уши зайца. Будьте готовы к тому, что он станет водить игрушкой или тканью по лицу, закрывая при этом глаза. Поэтому «заменитель» волос должен быть небольшим по размеру (чтобы ребенок не задохнулся!) и не иметь острых или твердых деталей.

3. Перед сном включите сыну или дочери тихую, успокаивающую музыку. Это могут быть колыбельные песенки, запись пения птиц.

4. Поскольку присутствие мамы действует на малыша успокаивающе, интенсивность его навязчивых действий рядом с ней резко уменьшается. Побудьте рядом с ребенком перед сном, подержите его за ручку, которой он обычно накручивает волосы, или предложите в качестве замены свои локоны.

5. Если предыдущие меры не помогают, используйте радикальное средство: сделайте наследнику короткую стрижку. Если у вас дочка, и вам жалко жертвовать ее красивыми локонами, можно сделать короткую челку из волос на лбу и на висках, являющихся самыми «проблемными» местами.

По сравнению с другими вредными привычками, накручивание прядей выглядит довольно безобидно. Однако случается, что оно превращается в выдергивание волос, приводящее к появлению проплешин. С одной стороны, врачи утверждают, что, несмотря на нещадное «прореживание» своей шевелюры, малыш не способен повредить волосяные луковицы. С другой, - вид ребенка, похожего на барашка, вырвавшегося из-под ножниц пастуха в разгар стрижки, вызывает уныние у окружающих. Если навязчивые действия достигают подобных масштабов, придется малышу в течение какого-то времени круглосуточно носить легкую шапочку или чепчик, чтобы забыть или перерасти свою привычку.

Необходимо следить за тем, чтобы ребенок не брал в рот выпавшие или вырванные волосы. В противном случае ему может грозить так называемый «синдром Рапунцель», при котором спутанный комок непереваренных волос приводит к непроходимости кишечника и хирургическому вмешательству.

**4-6 лет**

Среди дошкольников эта привычка гораздо чаще встречается у девочек.

Во-первых, накручиванию прядей способствуют длинные локоны, в то время как у мальчиков волосы не только коротко подстрижены, но и гораздо жестче. Во-вторых, роскошная шевелюра - удобное средство психологической защиты от окружающих. В обрамлении волос ребенок чувствует себя, как «в домике». Накручивание прядей как бы позволяет ему прикоснуться к своей защите и ощутить прилив уверенности. Как помочь сыну или дочери избавиться от навязчивых движений?

1. Обратите внимание на те случаи, в которых ребенок смущается или испытывает страх. Уделите время психологической подготовке к подобным ситуациям. Например, если дошкольник стесняется рассказывать стишок на утреннике, помогите ему твердо выучить «произведение» наизусть, отрепетируйте предстоящее выступление перед родственниками, расскажите забавный случай из своего детства, связанный с забытыми словами.

2. Объясните ребенку, почему вас беспокоит его привычка. Допустим, вы можете сказать, что из-за постоянного накручивания прядей его прическа выглядит неопрятно. Если в волосах образуются колтуны, предупредите о том, что их практически невозможно расчесать, поэтому пряди волос придется отрезать.

3. Придумайте вместе с ребенком условный жест или «кодовое» слово, которые будут напоминать ему о том, что пора убрать руку от волос. Поиграйте с ним в шпионов, которые ничем не должны выдавать себя, поэтому не могут сохранять

старые привычки. Договоритесь с кем-то из членов семьи или с друзьями о том, чтобы они вам подыграли. Пусть при встрече с ребенком изобразят удивление: «Как, неужели это Даша?! Не может быть! Даша постоянно накручивает волосы на палец!».