Плохие привычки детей.

То, что в поведении детей мы оцениваем как нежелательные привычки, зачастую является результатом того давления, которое мы на них оказываем. Побуждаем их, например, к самостоятельной ходьбе, к выговариванию слов, шнурованию ботинок прежде, чем они до этого «доросли». Иногда, наоборот, давление исходит от ребенка по отношению к родителям: в зависимости от того, как он понимает и осознает свою быстро возрастающую значимость, влияние и самодостаточность.

Когда мы слишком усердствуем, воздействуя на детей в тех или иных ситуациях, или — другая крайность— чересчур потворствуем им, мы формируем устойчивые модели поведения, в частности! плохие привычки, которые впоследствии так раздражают и беспокоят родителей. Если мы не будем акцентировать на этом свое внимание, ребячья привычка может исчезнуть так же просто и легко, как и возникла. Если же привычка успела закрепиться, ребенок чувствует себя как в ловушке, испытывая сильнейшее внутреннее напряжение и психологический дискомфорт. Чем мы можем ему помочь? Вот несколько советов родителям.

***Ребенок грызет ногти: как быть?***

Забыть об этом. Большинство детей проходит через это. Привлекая внимание ребенка к возникшей проблеме, вы сами создаете ее, акцентируя внимание на поведении, которое может быть преходящим. Вы же заметили: ребенок не осознает, что грызет ногти. Если вы доведете это до его сознания, его наклонность может перейти в устойчивую привычку.

Если не обращать на это внимания, дети, как правило, перестают грызть ногти. Как только девочка достигнет возраста, когда у нее появится желание иметь красивые ручки, она сама оставит свои ногти в покое. Что касается мальчиков, в большинстве они избавляются от этой привычки к 12, самое позднее — к 14 годам.

Наш совет — сказать ребенку: «Все ребята грызут ногти, а потом прекращают, когда становятся старше. Ты был прав, не желая подчиняться придиркам».

***Ребенок сосет палец и не расстается с вещами«любимчиками»***

Мама обеспокоена: «Моя четырехлетняя дочь сосет палец и, кроме того, не может обойтись без своего "любимчика" — старенького одеяльца из детской кроватки — когда она чем-то подавлена, угнетена или пытается заснуть. Я озабочена тем, как долго это продлится. Неужели она пойдет в школу, не желая расстаться со своим "любимчиком" и держа во рту свой палец?»

Такое случится скорее в том случае, если вы будете по-прежнему тревожиться об этом. Вам такое поведение надо принять и даже как бы поощрять! Многим малышам «любимчики» и «соски» требуются лишь для того, чтобы успокоиться. Сосание пальца не проблема до тех пор, пока ребенку еще нет 6 или 7 лет. Позднее может возникнуть беспокойство насчет того, что эта привычка повредит зубам ребенка. В этом случае есть разные способы отучить его от нее. Но объясните своей девочке, что это вовсе не запрет — если ей так хочется, она может по-прежнему сосать свою «конфетку». И не ожидайте, что она перестанет сосать палец прежде, чем сама будет к этому готова.

А по поводу любимого одеяльца — можете предложить ей разрезать его на небольшие лоскутки, чтобы приколоть к своей одежде, или положить в карман, или держать под подушкой. При этом подводите ее к мысли о более взрослых «любимчиках» — таких, как кукла или какая-либо другая игрушка. Но что бы вы ни предложили, ни в коем случае не принуждайте ребенка расставаться со своей привычкой или со своим «любимчиком».

***Заикание***

«Недавно моя четырехлетняя дочка начала заикаться. Она краснеет, напрягается, когда пытается говорить, и расстраивается, если я пробую помочь ей. Что мне делать?»

Многие дети в возрасте трех-четырех лет проходят через период заикания или «потери плавности» речи. Это связано с тем, что их способность мыслить опережает их способность высказываться, находить нужные слова. Если вы будете сокрушаться и вести споры об этом в семье, переживания ребенка могут стать весьма серьезными. Если же вы и остальные члены семьи не будете «торопить события» и дадите ребенку время, чтобы суметь выразить словесно свои «идеи»,— он почти наверняка сам преодолеет заикание. Скажите ребенку, что вы понимаете его по жестам и выражению лица и ему не нужно так спешить, чтобы научиться говорить. Уверьте малыша, что если он будет говорить медленнее, то слова будет произносить намного легче.

В том случае, если ваши старания окажутся тщетными и психологический дискомфорт ребенка не удастся устранить, равно как и заикание,— вам придется проконсультироваться с логопедом. У профессионалов в запасе много эффективных способов и средств, чтобы помочь ребенку в решении его проблем. Но, прежде чем предпринять это, убедитесь в том, что ваш малыш согласен и готов принять эту помощь. Иначе постороннее вмешательство лишь усугубит его ощущение собственной несостоятельности.

***Мокрая постель***

«Моему сыну пять лет, а он все еще мочится в постель по ночам. Один из моих друзей предложил, чтобы я устроила некую тревожную систему, которая будила бы мальчика в нужный момент. Но я задаюсь вопросом: не воспримет ли это сын как наказание? Спит он так крепко, что не просыпается, когда нужно. Я не хочу заставить его чувствовать вину за что-то, чего он не в силах избежать».

Нельзя не согласиться с таким подходом. Тревожная система действительно выглядит как наказание, и подобное давление на ребенка не поможет в этой ситуации. Чтобы оставаться сухим ночью, ребенку предстоит не только просыпаться, когда его мочевой пузырь полон, но еще и приучать себя к волевому усилию — выбираться из постели и отправляться в туалет. Важно понять: дело не в том, что ребенок упрямый или «плохой», хотя иногда психологический фактор играет не последнюю роль. Прежде всего, мы имеем дело с проблемой созревания. Малыш спит слишком глубоко и не может проснуться в нужный момент потому, что его мозг еще не созрел, чтобы выполнять эту задачу, даже если ребенок очень хочет оставаться сухим ночью.

Родителям надо проявить большой такт, не порицать его — напротив, уверить, что он, в конце концов, научится просыпаться вовремя и контролировать себя. Ну а пока нет ничего зазорного, если вы подложите клеенку на ночь, и ему не надо тревожиться из-за того, что постель будет мокрой. Предложите ребенку также специальный ночной горшок, которым он мог бы пользоваться, не покидая своей спальни. На горшок можно нанести светящуюся краску, чтобы малыш мог найти его в темноте. Ночной подъем к горшку должен быть первым достижением вашего ребенка. Тогда он сможет поставить себе задачу просыпаться и в другое время, чтобы остаться сухим.

Помните: все это требует с вашей стороны терпения, а со стороны малыша — большого желания вырасти. Когда он, наконец, достигнет поставленной вами цели, он будет по-настоящему горд за себя.

И последнее. Ночной энурез может быть результатом родовой травмы, поэтому необходимо проконсультироваться с детским неврологом. При необходимости врач назначит ребенку курс лечения.

***Тики***

«Когда мой пятилетний сын чувствует напряжение, особенно если я раздражаюсь на него за что-то, его лицо искажается отвратительной гримасой, причем это повторяется снова и снова. Он тихий ребенок, и мне нечасто приходится давать ему нагоняй, но если все же такое случается, я боюсь увидеть его ужасную гримасу. Почему он делает это?»

Такие повторяющиеся лицевые рефлексы называются тиками. Они бессознательны и неконтролируемы. Чем больше ребенок пытается справиться с тиками, тем выше вероятность их рецидивов, поскольку они берут начало как раз в его внутреннем напряжении.

Хотя ребенок обычно внешне спокоен, его тики должны сигнализировать вам о том, что он полон тревоги и воспринимает все слишком серьезно; любой добавочный нажим с вашей стороны только усиливает его «гримасничанье».

Вам не надо фиксировать внимание на тиках, вместо этого помогите ребенку вести себя более спокойно и открыто. Возможно, он слишком озабочен тем, чтобы понравиться окружающим. Помогите ему в этом. Когда вам нужно «приструнить» его, вы должны дать ему понять, что он не обязан просто подчиняться — он может открыто возражать, спорить с вами, отстаивать свою точку зрения, а вы в любом случае примите это во внимание.

Ваш ребенок должен научиться управлять своими агрессивными чувствами. Для этого нужно дать ему возможность наблюдать, как другие мужчины, в том числе и отец, справляются со своим гневом и агрессией.

По мере того, как у вашего малыша будет расти чувство самоуважения, тики начнут «сходить на нет» и мимика лица, утратившего напряжение, станет привлекательной. Кроме того, вам следует помнить о следующем.

• Следите за тем, чтобы ваш ребенок не стал участником конфликта в детском коллективе. Он еще мал и не всегда может бороться за справедливость. Неумение выигрывать в споре тревожит его и усиливает проявление невроза навязчивых состояний (так иначе тики). Научите его выстраивать отношения с группой сверстников. В этом вам поможет книга Симона Соловейчика «Педагогика для всех», Москва, 1984 г.

• Постарайтесь, чтобы ваш ребенок умел делать что-то лучше других, это поможет ему обрести уверенность в своих силах и уменьшить состояние тревоги.

примечания:**статья из книги: Психология счастья. "Простые решения сложных вопросов" Челябинск: Аркаим, 2004.— 304 с. ISBN 5-8029-0364-3**