Консультация для родителей

Вредные привычки

Здравствуйте, уважаемые родители!

Каждый родитель мечтает видеть своего ребенка умным, красивым, воспитанным. Мы любим своего ребенка таким какой он есть, и единственное с чем не можем смириться это вредные привычки. Многие думают, что вредные привычки, такие как сосание пальца или ковыряние в носу, это недостатки воспитания. Так ли это? Что лежит в основе появления вредных привычек? Как не допустить развитие вредных привычек? Как исправить уже имеющуюся проблему?

Вредные привычки - это навязчивые ритуализированные действия, отрицательно сказывающиеся на поведении ребенка, его физическом и психическом развитии.

Все вредные привычки можно разделить на 2 группы:

1) Непатологические привычки - возникают в результате недостаточного внимания со стороны взрослых к воспитанию культурно-гигиенических навыков. Это такие привычки как ковырять в носу, теребить волосы, плеваться. Эти действия, которые ребенок осуществляет по привычке, производят довольно неприятное внешнее впечатление.

Предупреждение и исправление вредных привычек данной группы - привитие ребенку полезных навыков: опрятности, аккуратности, организованности, воспитание навыков гигиены.

2) Патологические привычки - возникают в результате нарушений детско-родительских отношений (воспитание в строгой, чрезмерно-требовательной атмосфере, дефицит родительского внимания в младенческий и ранний период развития).

Привычки второй группы возникают у детей, которые подолгу оставались одни в кроватке, их редко брали на руки, не укачивали, когда они плохо засыпали. Рано отлученные от материнской груди, в условиях недостатка ласки, внимания и впечатлений дети, предоставленные сами себе, испытывают скуку или страх и ищут отвлечения и успокоения в немногих доступных им действиях: манипулирует с частями тела, сосёт палец, волосы, край одежды или простынки. Сначала ребенок пользуется подобными действиями потому, что рядом нет источника впечатлений - матери. Когда же мать появляется и стремится отвлечь от навязчивого действия, она уже не привлекает внимание малыша - он занят сам собой. Происходит коренная перестройка жизненной ориентации ребенка. Изначально любой малыш стремится к получению внешних впечатлений и их источником является мать, если же её нет рядом, то развитие ребенка как бы возвращается во внутриутробный период - малыш сам себя успокаивает и развлекает.

Однообразные навязчивые действия отвлекают от процесса познания, угрожают задержкой психического развития. Вредная привычка становится необходимым ритуалом самоуспокоения, отвлечения от страхов и беспокойств, компенсацией недостатка общения. Если привычка сформировалась, родители должны направить свои действия на борьбу с причиной появления привычки, а не на борьбу с ребенком. Прямолинейная настойчивость раздражает малыша и провоцирует конфликты. Наказания и запугивания могут привести к исчезновению внешних симптомов. Однако, психологические последствия принятых мер могут оказаться тяжелее устраненной привычки. Не следует также связывать ребенка обязательствами, обещаниями и честным словом. Воля у детей еще недостаточно развита, ребенок может дать слово и не суметь его сдержать, что с одной стороны порождает недоверие к ребенку, а с другой чувство вины и неуверенность в себе у малыша.

Далее мы рассмотрим наиболее распространенные патологические привычки в раннем и дошкольном возрасте.

1. Сосание пальца, волос, края одежды (начало появления около 6 месяцев).

Часто вредная привычка, выражающаяся в ритмических движениях служит вынужденным замещением тех движений, за которыми стоят важные механизмы созревания.

В младенческом возрасте причиной возникновения данной привычки чаще всего является нарушение процедуры кормления.

Сосание груди - это не просто акт кормления. Сложный комплекс пищевых, гормональных и психологических воздействий стимулирует развитие головного мозга.

Сосание груди для младенца - это удовлетворение 2 –х потребностей: питание и сенсорные ощущения.

Типичные ошибки матери:

- успевает накормить, но не удовлетворяет потребности в сенсорной стимуляции (1 акт кормления должен продолжаться не менее 25 минут);

- неправильная организация искусственного вскармливания (например, если дырка на соске большая ребенку не приходится прилагать усилия, чтобы получить питание, то есть он наедается, но не насасывается).

В дошкольном возрасте число причин вызывающих данные привычки возрастает.

Причины появления привычки и пути устранения:

1)Депривация сенсорных ощущений. Недостаточная эмоциональная и материальная среда приводит к поиску впечатлений от собственного тела, саморазвлечение. Необходимо обогатить материальную среду развивающими игрушками, а также создавать теплые эмоциональные отношения с ребенком;

2)Эффект депривации. Органическое поражение центральной нервной системы, выражающееся в завышенном пороге восприятия, то есть ребенку постоянно нужны новые яркие впечатления, не получая их, он испытывает внутренний дискомфорт, который внешне проявляется в навязчивых действиях. Данная причина требует специального медицинского лечения и коррекционных мероприятий;

3)Эмоционально-личностный инфантилизм. В состоянии стресса, например, в процессе адаптации к ДОУ, ребенок ищет способ успокоения и находит его в виде привычки сосания соски, пальца, волос. В данном случае необходимо направить усилия на создание доверительного отношения к окружающему миру, коррекцию тревожности ребенка, повышать самооценку и работать над проблемой неуверенности в себе;

4) Невроз. Патологическая привычка может являться симптомом невроза. В процессе медицинского лечения и коррекции невроза данная привычка пройдет.

Типичные ошибки родителей при устранении вредной привычки:

- Механическое воздействие - намазывание пальцев горчицей, связывание рук и т. д. Это приводит к формированию невроза;

- Моральное воздействие - фразы родителей типа: "Ты плохой, противный, делаешь это мне на зло". В результате может сформироваться комплекс неполноценности, невротическое расстройство.

2. Рудиментарная трихотилломания - накручивание и подергивание волос

(начало появления 1,5 - 2 г.).

Причины появления привычки и пути устранения:

1)Депривация сенсорных ощущений. Недостаточная эмоциональная и материальная среда приводит к поиску впечатлений от собственного тела, саморазвлечение. Необходимо обогатить материальную среду развивающими игрушками, а также создавать теплые эмоциональные отношения с ребенком;

2) Дисбаланс процессов возбуждения и торможения в определенных отделах коры больших полушарий головного мозга. Накручивание волос на определенном участке головы является неосознаваемым стимулированием работы головного мозга. Необходима консультация с невропатологом.

Типичные ошибки родителей при устранении вредной привычки:

- Механическое воздействие - брить наголо, одевать резиновую шапочку, давать подзатыльники. Это приводит к формированию невроза;

- Моральное воздействие - фразы родителей типа: "Ты плохой, противный, делаешь это мне на зло". В результате может сформироваться комплекс неполноценности, невротическое расстройство.

3. Яктация - ритмическое покачивание телом или головой из стороны в сторону.

Причины появления привычки и пути устранения:

1) Проблема засыпания (ребенок пытается заснуть с помощью покачивания). В таком случае важно выяснить не снятся ли ребенку кошмары, боится ли он темноты и может ли оставаться один в комнате. Далее необходимо направить усилия на решение основных проблем и перед сном заниматься с ребенком спокойным интересным делом, например, почитать книгу, принять расслабляющую ванну, послушать классическую музыку;

2)Депривация (недостаточная эмоциональная и материальная среда). При длительной депривации яктация создает иллюзию изменения характеристик внешней среды. Необходимо обогатить материальную среду развивающими игрушками, а также создавать теплые эмоциональные отношения с ребенком;

3)Эффект депривации. Органическое поражение центральной нервной системы, выражающееся в завышенном пороге восприятия, то есть ребенку постоянно нужны новые яркие впечатления, не получая их он испытывает внутренний дискомфорт, который внешне проявляется в навязчивых действиях, в частности в яктации. Данная причина требует специального медицинского лечения и коррекционных мероприятий;

4) Невроз. Патологическая привычка может являться симптомом невроза. В процессе медицинского лечения и коррекции невроза данная привычка пройдет.

Общие рекомендации по коррекции патологических вредных привычек :

- Перестать фиксировать внимание на привычке;

- Определить причину появления привычки;

- Устранение причины, поддержание теплых доверительных отношений с ребенком.

 Материал из интернета Казакова Людмила, / Детский психолог /