

## **Консультация для родителей**

### **Вредные привычки у детей**

Родителей часто беспокоит появление вредных привычек и необычного поведения у детей. Может ли это повредить здоровью и является ли признаком психологических нарушений? Если вы оказались в подобной ситуации, вам поможет понимание того, почему ребенок поступает так или иначе.

Иногда дети просто копируют поведение других, но чаще они обращаются к своим «вредным» занятиям, когда чем-то обеспокоены, несчастны, напуганы, устали, им скучно или хочется спать. Классические вредные привычки детей дошкольного возраста — ковыряние в носу, накручивание и сосание волос, обкусывание ногтей или ритмичные движения попросту помогают им успокоиться и почувствовать себя лучше. В большинстве случаев ребенок со временем просто перерастает все эти привычки. Однако родителям бывает сложно наблюдать за неприятным или странным поведением малыша и реагировать на него спокойно.

#### **Сосание пальцев**

Младенцы исследуют окружающий мир, помещая предметы в рот — они сосут собственные пальцы, одеяльца, соски и другие предметы. Сам процесс сосания успокаивает и помогает заснуть. Большинство детей начинает сосать пальцы в первые месяцы жизни и самостоятельно расстается с этой привычкой к году. Но некоторые могут продолжать сосать пальцы, одежду, волосы до четырех-пяти лет, а иногда и дольше. В возрасте пяти лет начинают прорезываться постоянные зубы, и подобная привычка может быть поводом для беспокойства, если нарушает формирование правильного прикуса.

#### **Навязчивое раскачивание или кручение на месте**

Некоторые младенцы перед засыпанием мотают головой из стороны в сторону или даже стучатся ею о бортик колыбельки. Как ни странно, но так они укачивают сами себя, а равномерный ритм помогает им быстрее заснуть. Эта привычка порой появляется в возрасте девяти месяцев и уходит в два года. Иногда, ребенок таким образом успокаивает себя, даже когда не хочет спать. Если ваш малыш периодически начинает мерно крутить головой или раскачиваться, но при этом не показывает признаков задержки в развитии, вам не о чем беспокоиться. Все эти действия обеспечивают ему психоэмоциональный комфорт.

Нервные тики также встречаются у детей разного возраста и могут производиться любой частью тела. Наиболее распространенный вид — моргание. Если какой-то из нервных тиков «задержался» у вашего ребенка дольше, чем на год, это может быть признаком более серьезной проблемы и требует консультации у врача.

#### **Скрип зубами**

Медицинский термин для описания этого явления — бруксизм. Проявляется более чем у половины детей, обычно начинается в шесть месяцев при

прорезывании зубов, может вернуться опять в пять лет при замене молочных зубов на постоянные и проходит с взрослением. Скрип зубами может быть поводом для беспокойства, только если вызывает стоматологические проблемы. Регулярно посещайте стоматолога и следите за состоянием ротовой полости и формированием прикуса.

### **Обкусывание ногтей и кутикулы**

Почти все дети грызут ногти — эта привычка вызывает кровотечения вокруг ногтя и может способствовать заражению ребенка болезнями «грязных рук». Как и в борьбе со всеми другими вредными привычками, стратегия проста: не привлекать внимание к моментам, когда ребенок грызет ногти, а наоборот — обращать внимание и хвалить его, когда он спокоен и не сует пальцы в рот. Поймайте момент, когда пальцы ребенка не во рту, обратите его внимание на то, как он ловко может делать что-то руками вместо того, чтобы грызть ногти. Например: «Какую красивую машинку ты собрал своими пальчиками!», «Ты чешешь у кота за ухом своими пальчиками, ему нравится!»

### **Ковыряние в носу**

Наверно, эта вредная привычка раздражает родителей больше всего. Ковыряние в носу негигиенично и не принято в обществе. Ребенок начинает ковырять в носу, когда там возникает корочка из отделяемого при простудах и насморках. Обычно ковыряние еще больше раздражает слизистую, образуется новая корочка, и возникает замкнутый круг. Расскажите вашему ребенку, что ковыряние в носу на людях неприемлемо, но он может использовать платок или салфетку, чтобы в носу перестало чесаться.

### **Накручивание и выдергивание волос**

Процесс игры со своими волосами — еще одна из детских техник успокоения. Так же как сосание, она проявляется в младенчестве и исчезает с взрослением ребенка.

### **Задержка дыхания**

Иногда дети задерживают дыхание так долго, что могут потерять сознание на несколько секунд или целую минуту. Это по-настоящему пугает родителей. Такое поведение обычно появляется в возрасте от полутора до двух лет. Из-за нехватки кислорода ребенок может посинеть или сильно побледнеть. Дети задерживают дыхание, когда пытаются вернуть контроль над ситуацией, и все идет не так, как они хотят. Если вы заметили, что ваш ребенок намеренно задерживает дыхание, покажите его врачу. Очень сложно определить, что именно происходит с ребенком, а некоторые виды обмороков могут быть симптомами анемии. В любом случае постарайтесь обеспечить максимально спокойную обстановку для ребенка, не привлекая особенного внимания к тому, что вы встревожены или «это опасно». Ваш испуг может осложнить ситуацию.

### **Как бороться с вредными привычками?**

Привычки детей — полезные и вредные — родители могут, как осуждать, так и поддерживать. Если вы будете привлекать слишком много внимания к неприятному или странному поведению ребенка, постоянно делать

замечания (якобы для его же блага) — привычка может только усилиться. Лучшей стратегией будет игнорировать «плохое» поведение и прививать ребенку другие, более здоровые привычки (например, не ковырять в носу, а использовать платок и т.п.). Тем более что большинство вредных привычек дети перерастают с возрастом.

Лучшая профилактика вредных привычек у детей — это вовсе не одергивание или нравоучения, а похвала. Хвалите своего ребенка за хорошее поведение — этим вы показываете ему, что вы видите его хорошие поступки, они вам нравятся, и вы хотели бы, чтобы он и впредь поступал именно так.

Если вы видите, что ваш ребенок не грызет ногти, — скажите ему об этом и похвалите его за это. Невозможно отучить кого-то от вредных привычек, пока он сам не захочет это сделать. Девочки сами бросают грызть ногти, если осознают в какой-то момент, что хотят иметь красивые аккуратные ногти. Часто мамы предлагают малышам накрасить ноготки — цветные и красивые грызть будет просто жалко.

Не пытайтесь изменить все привычки сразу. Начните с самых, на ваш взгляд, тревожных. Выясните, что беспокоит вашего ребенка, внимательно выслушайте все его обиды и жалобы. Постарайтесь устранить причину, из-за которой он так остро нуждается в успокоении. Позвольте вашему ребенку самому принимать решения, давая доступный выбор, например, в одежде или еде. Таким образом, ребенок обретет контроль над ситуацией и будет меньше растерян. Переключайте внимание ребенка и помогите ему найти лучшее место и способ делать то, что он хочет. Например, если он испытывает зуд в носу и постоянно ковыряет в нем, помогите ему научиться использовать платок, наносите крем вокруг ноздрей или используйте увлажняющий слизистую носа спрей. Если вы заметили, что ребенок ковыряется в носу на людях, отведите его в ванную, высморкайте его и помойте ему ручки.

Если родителям не нравятся какие-либо вредные привычки, беседа с детьми о них должна быть построена не на осуждении малыша, а на объяснениях в доступной форме, почему то или иное действие нежелательно, негативно влияет на здоровье ребенка, его внешность или портит о нем впечатление. Цель таких бесед — помочь ребенку самому сделать выбор в пользу хорошего поведения, а не заставлять его просто бездумно делать по-вашему. Будьте терпеливы, последовательны и со временем вы добьетесь своего.