**Патологические привычки**

Наиболее распространенными патологическими привычками у детей дошкольного возраста являются такие привычки, как сосание предметов, сосание паль­ца, грызение ногтей, онанизм (мастурбация). Реже у до­школьников встречаются болезненное стремление вы­дергивать или выщипывать волосы (трихотилломания) и ритмическое раскачивание головой и туловищем (яктация). В основе патологических привычек лежит фикса­ция тех или иных действий. Для того чтобы помочь детям избавиться от патологических привычек, родителям и педагогам необходимо, прежде всего, понимать приро­ду этих привычек.

Известно, что патологические привычки уменьшают отрицательные эмоциональные переживания у ребенка (неудовлетворенность, противоречивые чувства к близ­ким ребенку людям) и способствуют снятию эмоциональ­ного напряжения. Фиксации патологических привычек помогает и чувство удовольствия, которое испытывает ребенок, и повышенное внимание окружающих взрос­лых к этим действиям ребенка. Необходимо помнить, что при подавлении патологических привычек у ребен­ка усиливается чувство внутреннего напряжения. Более того, подавив одну привычку у ребенка дошкольного возраста, мы тут же получаем взамен другую. Особая трудность заключается в том, что в большинстве случаев у дошкольников отсутствует стремление к преодолению патологических привычек, более того, часто отмечается активное сопротивление попыткам взрослых устранить привычные и приятные для ребенка действия (понима­ние патологических привычек как отрицательных появ­ляется у ребенка лишь к концу дошкольного возраста). Наряду с общими чертами патологические привычные действия имеют присущие каждому из них особенности, а значит, и способы преодоления.

**Неврозы порождены не событиями реальной жизни, а синдромом вытеснения в бессознательное.**

Вдруг вы замечаете, что ребенок начал моргать глазками, грызть ногти, сосать палец, дергать плечом или шмыгать носом. То появилось, то прошло. Потом все чаще и чаще. Бывает во время игры в компьютер, или во время просмотра мультиков, когда скучно, когда делает уроки и тд. А когда занят чем - то интересным может уменьшиться или вообще исчезнуть.

Родители, желая помочь ребенку справиться с этим, начинают делать ребенку замечания: «Не дергай, не грызи…». Ребенок старается это выполнить и поначалу ему это ненадолго удается. При этом внутреннее напряжение возрастает и навязчивые движения появляются опять, только с большей силой. Родители опять недовольны, а ребенок старается еще сильнее, и соответственно, тики опять усиливаются.

Так образуется замкнутый круг. А в дальнейшем уже любое эмоциональное напряжение может спровоцировать усиление тиков.

Тики, даже кратковременные и быстро проходящие это всегда сигнал тревоги нервной системы  ребенка: внутри неладно!

Это вторичный симптом, первичного внутреннего неблагополучия ребенка!

Тики — это способ "сброса" напряжения нервной системы,

т.е. в нервной системе скопилось напряжение. И это напряжение может иметь как психологические, так и биологические корни.

Если причина психологическая (например: низкая самооценка, неуверенность, непонимание родителей, трудности в общении), я помогу определить её и помочь в устранении. И постепенно, навязчивые движения будут проходить. Возможно эта причина может быть другого характера и понадобиться помощь дополнительного специалиста, такого как психотерапевт или невролог.

Желание грызть, отдирать ногти – **следствие**, задача родителей – найти и устранить **причину проблемы**. Другими словами, важно понять, что вызывает у ребенка тревогу, стресс, депрессивные состояния.

Можно попытаться проанализировать в какой момент он начинает это делать. Ругать и наказывать бессмысленно, это очень сильное влечение.

Постарайтесь следить за состоянием ногтей ребенка более тщательно: стригите их, как только они отрастут. Таким образом, у ребенка не будет соблазна грызть ногти.

В борьбе с вредной привычкой будет полезна **сказкотерапия.**

После этого важно найти альтернативное занятие для малыша. Желательно, чтобы руки при нем были максимально заняты. В этом помогают настольные игры, конструирование, рисование или лепка.

Если у малыша тревожное настроение, у него стресс, важно уделять ему больше внимания, проявлять больше заботы и ласки. Можно придумать общее дело, которое будет нравиться малышу. Занятие должно быть связано с рукоделием – рисование, лепка, бисер и прочее. Благодаря этому, нервная система перенаправлена на другую цель, о привычке ребенок просто забывает.

Малышам можно подарить специальные антистресс-игрушки с наполнителем, они достаточно приятные на ощупь. Кроме того, набирают популярность игрушки-трансформеры, из которых можно сделать многое. Принцип действия таких игрушек похож на рукоделие – малыш увлечен игрой, и о привычках нет времени вспоминать.

Крики и родительский запрет – малоэффективный способ борьбы с обкусыванием и обламыванием ногтей. Чтобы отучить ребенка от этой привычки потребуется немало времени и терпения. Малыш будет сопротивляться, поскольку данная привычка  для него является приятным антидепрессантом. Помните, крики только усугубят ситуацию! Вы можете потерять авторитет в глазах малыша, он замкнется в себе и своих переживаниях. При таком сценарии нейтрализовать привычку не удастся.

***Кусание, обдирание или грызение ногтей (онихофагия)***

Обкусываться могут не только выступающие части ногтей, но частично и прилегающие участки кожи, что часто приводит к воспалительным явлениям. Обкусывание ногтей может сопровождаться их проглатыванием.

***«Как отучить ребенка грызть ногти?»***

Грызение ногтей, как и сосание пальца, возвращает ребенка в период младенчества. Во время грызения ног­тей ребенок дает выход своей агрессии, напряженности, психологического дискомфорта, раздражения и получа­ет удовольствие. Если ребенок не выражает эти свои от­рицательные чувства, они копятся у него и, не находя выхода, переполняют ребенка. В этом случае грызение ногтей ребенком воспринимается как спасение. Гры­зение ногтей — легко возникающая привычка, которая носит непроизвольный, автоматизированный характер, избавиться от нее чрезвычайно трудно.

**Что нужно делать?**

* Необходимо научить ребенка адекватным способам выражения агрессии. Позволять ребенку свободно, адекватными способами выражать свою агрессию, гнев. Для этого дома необходимо иметь специальную подушку, например которой ребенок может при не­обходимости выражать свои негативные чувства.
* Нужно не просто отказаться от упреков, угроз и нака­зания, но и понимать то, что происходит с ребенком, переключать, отвлекать его в момент грызения ног­тей. Необходимо уменьшить чрезмерные требования к ребенку со стороны воспитывающих взрослых. Нужно переключать пальцы малыша на более инте­ресное и не менее приятное занятие всякий раз, ко­гда замечаете у ребенка проявление этой привычки
* Необходимо настроиться на длительный период за­тухания этой привычки, который обычно примерно равен периоду ее протекания.

**Чего делать нельзя?**

* Интеллектуально перегружать ребенка в ущерб дру­гим сторонам психического развития.
* Говорить ребенку про грызение ногтей, тем самым фиксировать словами в сознании ребенка эту при­вычку.
* Всячески запрещать ребенку грызть ногти, наказы­вать ребенка за эту патологическую привычку.

***Онанизм (мастурбация)***

Раздражение половых органов руками, раздраже­ние сжатием ног, трение о различные предметы и т. п. У детей дошкольного возраста эта привычка является ре­зультатом фиксации игрового манипулирования частями тела и чаще всего не сопровождается сексуальным воз­буждением. Возникновению мастурбации способствует повышенная общая возбудимость ребенка.

***«Мама бьет сына па рукам»***

Онанизм (мастурбация) — это совершенно естест­венное действие ребенка, и в раннем возрасте оно яв­ляется способом знакомства со своим телом, достав­ляет наслаждение ребенку, так же как еда, движение и др. И еще: ребенку важно знать о приятных ощуще­ниях в этой части тела. Всех нас отличает нездоровое отношение к половым органам — к тем органам, кото­рые дают жизнь — самое дорогое, что есть у каждого из нас. Любопытство первооткрывателя своего тела — вот что движет ребенком. Половые органы, недоступные ре­бенку из-за пеленок, памперсов, становятся доступными тогда, когда ребенка начинают приучать к горшку.

Мастурбация может привести к замкнутости ребен­ка, усилив его интроверсию (внутреннюю переработку чувств, переживаний). Мастурбация у необщительных детей является поводом для серьезной тревоги родите­лей. Отсутствие у таких детей откровенности с родите­лями не дает им возможности отреагировать адекватным способом свои чувства и переживания. Создание свое­го, воображаемого мира характерно для единственных, необщительных от природы (интровертированных) де­тей. Чаще мастурбация (онанизм) отмечается у дево­чек, предпочитающих мальчишеские игры девчоночьим занятиям, и у мальчиков с сильно выраженными маль­чишескими чертами поведения. Предпосылкой возник­новения онанизма (мастурбации) может являться актив­ный темперамент ребенка и соответствующая ему по­вышенная потребность в снятии напряжения. Такая же повышенная потребность может возникнуть у ребенка нервно-соматически ослабленного, с повышенным уров­нем возбудимости.

**Что нужно делать?**

* Родителям нужно постараться понять, что именно в их поведении вызывает напряжение у ребенка, заставляющее его получать краткое удовольствие и расслабление (излишняя строгость, недостаток тепла и непосредственности в выражении чувств, ограничение активности, запреты, физические на­казания и др.).
* Необходимо научить ребенка как можно более раз­нообразными способами получать удовольствие. Нужно составить для себя «меню удовольствия» («Я могу получать удовольствие от...») и для ребенка («Чем ты любишь заниматься, что тебе нравится...»). Чем больше родители вспомнят вместе с ребенком тех приятных дел, которые нравятся ему, тем легче родителям будет разнообразить способы получения удовольствия. Родители могут поделиться с ребен­ком способами получения удовольствия из своего «меню». Это может быть, например, запутывание ниток рядом с мамой, которая получает удоволь­ствие от вязания.
* Нужно отвлекать ребенка более приятным и инте­ресным занятием, расширив круг интересов и обще­ние со сверстниками. Необходимо повышать актив­ность в движениях, в способах выражения чувств и включать в жизнь ребенка оздоровительные меро­приятия, направленные на повышение чувства тела: купание, обливание, обтирание.
* Соблюдать режим дня.

**Чего делать нельзя?**

* Усердствовать при купании ребенка, проявляя при этом усиленное внимание к половым органам ребен­ка. Чрезмерно ласкать и целовать ребенка в губы, качать на ноге, находиться в одной постели с ребен­ком, оставлять ребенка надолго в постели без сна, надевать ребенку тесную одежду.
* Наказывать ребенка за онанизм (мастурбацию), тем более бить по рукам малыша, который таким образом исследует свое тело. Шлепки и порка спо­собствуют приливу крови к половым органам ребен­ка, вызывая раздражение генитальной области тела.
* Насильно кормить ребенка, вызывая у него во вре­мя еды отрицательные чувства, что способствует вы­ключению чувствительной зоны рта и языка и вклю­чению зоны половых органов (эти две зоны тела рефлекторно связаны). Отдавать предпочтение в питании ребенка сладкой, экстрактивной и мясной пище. А так же не нужно насильно заставлять спать.

***Сосание предметов***

Эта патологическая привычка, как и привычка со­сать палец, говорит нам, взрослым, о том, что ребенку трудно перейти на следующий этап развития.

**Что нужно делать?**

* Наполнить жизнь ребенка в детском саду, узнать, чем он любит заниматься, во что играть, заинтересо­вать новыми играми и увлечениями.
* Присмотреться — с кем играет, для того чтобы помочь обрести настоящего друга.
* Дома родителям необходимо проводить с ребенком как можно больше времени, обязательно разгова­ривать и играть с ней в разнообразные игры. Когда мама и папа станут настоящими друзьями, необходимость в сосании каких-либо предметов постепенно отпадет сама собой.

**Чего делать нельзя?**

* Отбирать любимые вещи, к которым ребенок привязана. Даже если вы победите, напряжение ребенка только усилится, и нет гарантии, что не по­явится сосание пальца, ковыряние кожи или другая патологическая привычка.
* Наказывать и всячески стыдить девочку за такую привязанность.
* Говорить об этом суррогатном друге девочки, то есть фиксировать словами, подчеркивать и закреплять пато­логическую привычку постоянными напоминаниями.

В заключении хотелось бы отметить, что чем больше стремле­ние родителей убрать, ликвидировать внешний атрибут проблемы — будь то сосание пальца, предметов, грызение ногтей или онанизм (мастурбация), тем меньше шансов устранить причину появления привычки. В про­филактике патологических привычек большое значение имеют нормализация внутрисемейных взаимоотноше­ний, мягкое и ровное отношение к ребенку, удовлетво­рение его потребности в эмоциональной теплоте и ласке, систематические оздоровительные и физкультурные ме­роприятия, развитие творчества (Алексеева Е. Е., 2005). К патологическим привычками необходимо отно­ситься с должным вниманием. Только тогда ситуация ребенка изменится в желаемую сторону.

**Желаю успехов!**

С уважением, педагог-психолог: Колобова Ю.О.