**НДОУ «Детский сад № 253 ОАО «РЖД»**

***Консультация для родителей***

**«Патологические привычки у детей: причины возникновения и способы их устранения»**

**Подготовила педагог-психолог А.В.Щёлкина**

Наиболее распространёнными патологическими привычками у детей дошкольного возраста являются такие привычки, как сосание предметов, сосание пальца, грызение ногтей, онанизм (мастурбация).
 Необходимо помнить, что при подавлении патологических привычек у ребёнка усиливается чувство внутреннего напряжения. Более того, подавив одну привычку у ребёнка 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 ребёнка действия (понимание патологических привычек как отрицательных появляется у ребёнка лишь к концу дошкольного возраста).

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 ребёнка (неудовлетворенность, противоречивые чувства к близким ребёнку людям) и способствуют снятию эмоционального напряжения. Фиксации патологических привычек помогает и чувство удовольствия, которое испытывает ребёнок, и повышенное внимание окружающих взрослых к этим действиям ребёнка.
  Наряду с общими чертами патологические привычные действия имеют присущие каждому из них особенности, а значит, и способы преодоления.

***Сосание предметов***

***ПРИМЕР:***

*Девочка 4 года, в течение дня в детском саду периодически сосёт тряпочку, которую она принесла из дома. На любые попытки отобрать любимую тряпочку девочка реагирует агрессивно. Мама девочки рассказала воспитательнице о том, что девочка очень привязана к тряпочке с 2 месяцев — именно в это время маме пришлось выйти на работу и передать заботу о дочери бабушке.*
  Девочка привязалась к родной вещи (в данном случае ею оказалась тряпочка) в какой-то сложной для себя ситуации. Произошел перенос чувств девочки на вещь, с которой она стала ощущать себя спокойнее (как с родным человеком, как с другом). Часто такое утешение приносит ребёнку общество какой-нибудь (чаще мягкой) игрушки. Принося такую игрушку в детский сад, ребёнок всячески оберегает своего «друга», что и произошло в случае с девочкой. Посасывая тряпочку, ребёнок как бы даёт понять окружающим её людям, что она испытывает чувство тревоги, беспокойства, ей нужна помощь и поддержка в новой ситуации пребывания в детском саду. Эта патологическая привычка, как и привычка, сосать палец, говорит нам, взрослым, о том, что ребёнку трудно перейти на следующий этап развития.

*Что нужно делать?*

* Наполнить жизнь ребёнка в семье и детском саду, узнать, чем она любит заниматься, во что играть, заинтересовать девочку новыми играми и увлечениями.
* Присмотреться — с кем играет девочка, для того чтобы помочь ей обрести настоящего друга.
* Дома родителям необходимо проводить с девочкой как можно больше времени, обязательно разговаривать и играть с ней в разнообразные игры. Когда мама и папа станут настоящими друзьями для ребёнка, необходимость в «тряпочке-выручалочке», в этом суррогатном друге, постепенно отпадёт сама собой.

*Чего делать нельзя?*

* Отбирать любимую вещь девочки, к которой она так привязана. Даже если вы победите, напряжение ребёнка только усилится, и нет гарантии, что не появится другая патологическая привычка.
* Наказывать и всячески стыдить девочку за такую привязанность.
* Говорить об этом суррогатном друге девочки, то есть фиксировать словами, подчёркивать и закреплять патологическую привычку постоянными напоминаниями.

***Сосание пальца***

Важно знать, что иногда такие методы, как намазывание горчицей, например, помогают отучить ребёнка от сосания пальца. И эти случаи дают родителям возможность думать, что они проблему решили. Однако напомним, что особенность психики ребёнка дошкольного возраста в том, что он легко находит замену одной привычки на другую. Если ребёнок сосёт палец, бесполезно пытаться запретить ему это делать, необходимо понять, почему он это делает.
  Сосание пальца успокаивает и умиротворяет ребёнка, как и сосание груди, сосание соски. Сосание — это удовольствие раннего детства, удовлетворяющее основную потребность ребёнка в пище. Поэтому сосание для ребёнка — это вернейший способ успокоиться, когда он беспокоится или не может уснуть. Сосание пальца может выступать как средство компенсации неудовлетворённого инстинкта сосания вследствие затруднённости грудного вскармливания. Сосание пальца уменьшает чувство беспокойства, успокаивает и заставляет на время забыть физическую и душевную боль. В случае употребления матерью во время беременности алкоголя, наркотиков и курении предпосылка к сосанию пальца закладывается ещё до рождения ребёнка.   Во всех случаях сосание пальца создаёт ребёнку иллюзию удовлетворения и успокоения.

*Что нужно делать?*

* Необходимо понять, почему ребёнок сосет палец (компенсирует недостающее внимание к себе, стабилизирует своё эмоциональное состояние и др.).
* Прежде чем пробовать отучить ребёнка от сосания пальца, необходимо подумать, что можно предложить ребёнку взамен этой привычки, доставляющей удовольствие.
* Установить доверительный контакт с ребёнком, позаботиться о своевременном успокоении ребёнка и снятии беспокойства, разумном пользовании соской в раннем возрасте.
* Создать условия для разнообразия впечатлений ребёнка и использования при взаимодействии с ребёнком подвижных, эмоционально насыщенных игр.
* *Чего делать нельзя?*
* Всячески пытаться запретить ребёнку сосать палец, тем самым привлекая к этой патологической привычке негативное внимание малыша.
* Излишне ограничивать действия и проявления ребёнка, способствуя усилению его напряжения и беспокойства.

***Кусание или грызение ногтей***

    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.

***ПРИМЕР:****«Ребёнок 4,5 лет, перестал заниматься онанизмом после того, как его строго наказали, зато теперь ребёнок стал грызть ногти. Как отучить ребёнка грызть ногти?»*
    Из этих двух привычек, которые использует ребёнок для снятия напряжения, мастурбация менее инфантильное занятие и преодолевается ребёнком гораздо легче. А вот грызение ногтей, как и сосание пальца, возвращает ребёнка в период младенчества. Во время грызения ногтей ребёнок даёт выход своей агрессии, напряжённости, психологического дискомфорта, раздражения и получает удовольствие. Если ребёнок не выражает эти свои отрицательные чувства, они копятся у него и, не находя выхода, переполняют ребёнка. В этом случае грызение ногтей ребёнком воспринимается как спасение. Грызение ногтей — легко возникающая привычка, которая носит непроизвольный, автоматизированный характер, избавиться от неё чрезвычайно трудно.

*Что нужно делать?*

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

*Чего делать нельзя?*

* Интеллектуально перегружать ребёнка в ущерб другим сторонам психического развития.
* Говорить ребёнку про грызение ногтей, тем самым фиксировать словами в сознании ребёнка эту привычку.
* Всячески запрещать ребёнку грызть ногти, наказывать 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 ребёнка.
  Онанизм (мастурбация) — это совершенно естественное действие ребёнка, и в раннем возрасте оно является способом знакомства со своим телом, доставляет наслаждение ребёнку, так же как еда, движение и др. И ещё: ребёнку важно знать о приятных ощущениях в этой части тела. Любопытство первооткрывателя своего тела — вот что движет ребёнком. Половые органы, недоступные ребёнку из-за пелёнок, памперсов, становятся доступными тогда, когда ребёнка начинают приучать к горшку.

***ПРИМЕР:***
   *Девочка 5,5 лет занимается мастурбацией в детском саду (во время занятий девочка ёрзает на стуле). Проявления мастурбации у девочки начались в 3 года после переезда семьи на новую квартиру. Первое время (около 2 месяцев) девочке пришлось спать одной в комнате на неудобной раскладушке, а не как раньше, в своей кроватке рядом с мамой и папой. Беспокойство, вызванное новой обстановкой, девочка научилась снимать, занимаясь мастурбацией. Родители девочки заняты карьерой и мало общаются со своей единственной дочерью, которая внутренней направленностью переживаний очень похожа на своего малообщительного отца.*
  Мастурбация может привести к замкнутости ребёнка, усилив его интроверсию (внутреннюю переработку чувств, переживаний). Мастурбация у необщительных детей является поводом для серьёзной тревоги родителей. Отсутствие у таких детей откровенности с родителями не даёт 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 ребёнка и соответствующая ему повышенная потребность в снятии напряжения. Такая же повышенная потребность может возникнуть у ребёнка нервно-соматически ослабленного, с повышенным уровнем возбудимости.

*Что нужно делать?*

* Родителям нужно постараться понять, что именно в их поведении вызывает напряжение у ребёнка, 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 ребёнка как можно более разнообразными способами получать удовольствие. Нужно составить для себя «меню удовольствия» («Я могу получать удовольствие от...») и для ребёнка («Чем ты любишь заниматься, что тебе нравится...»). Чем больше родители вспомнят вместе с ребёнком тех приятных дел, которые нравятся ему, тем легче родителям будет разнообразить способы получения удовольствия. Родители могут поделиться с ребёнком способами получения удовольствия из своего «меню». Это может быть, например, запутывание ниток рядом с мамой, которая получает удовольствие от вязания.
* Нужно отвлекать ребёнка 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 ребёнка оздоровительные мероприятия, направленные на повышение чувства тела: купание, обливание, обтирание.

*Чего делать нельзя?*

* Усердствовать при купании ребёнка, проявляя при этом усиленное внимание к половым органам ребёнка. Чрезмерно ласкать и целовать ребёнка в губы, качать на ноге, находиться в одной постели с ребёнком, оставлять ребёнка надолго в постели без сна, надевать ребёнку тесную одежду.
* Наказывать ребёнка за онанизм (мастурбацию), тем более бить по рукам малыша 1,5 лет, который таким образом исследует свое тело. Шлепки и порка способствуют приливу крови к половым органам ребёнка, вызывая раздражение генитальной области тела.
* Насильно кормить ребёнка, 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 ребёнка сладкой, экстрактивной и мясной пище.

 В заключение хочется 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 ребёнку, удовлетворение его потребности в эмоциональной теплоте и ласке, систематические оздоровительные и физкультурные мероприятия, развитие творчества.
   ***К патологическим привычкам необходимо относиться с должным вниманием.*** Только тогда ситуация ребёнка изменится в желаемую сторону.