**Паталогические привычки у детей**

**Сосание пальцев**

Если ребенок сосет палец, бесполезно пытаться запретить ему это делать, необходимо понять, почему он это делает. Сосание пальца успокаивает и умиротворяет ребенка, как и сосание груди, сосание со­ски. Сосание — это удовольствие раннего детства, удо­влетворяющее основную потребность ребенка в пище. Поэтому сосание для ребенка — это вернейший способ успокоиться, когда он беспокоится или не может уснуть. Сосание пальца может выступать как средство компенса­ции неудовлетворенного инстинкта сосания вследствие затрудненности грудного вскармливания. Сосание паль­ца уменьшает чувство беспокойства, успокаивает и за­ставляет на время забыть физическую и душевную боль. В случае употребления матерью во время беременностиалкоголя, наркотиков и курении предпосылка к сосанию пальца закладывается еще до рождения ребенка. Во всех случаях сосание пальца создает ребенку иллюзию удо­влетворения и успокоения.

**Что нужно делать?**

© Необходимо понять, почему ребенок сосет палец (компенсирует недостающее внимание к себе, ста­билизирует свое эмоциональное состояние и др.). Прежде чем пробовать отучить ребенка от сосания пальца, необходимо подумать, что можно предло­жить ребенку взамен этой привычки, доставляющей удовольствие.

© Установить доверительный контакт с ребенком, по­заботиться о своевременном успокоении ребенка и снятии с беспокойства

© Создать условия для разнообразия впечатлений ре­бенка и использования при взаимодействии с ребен­ком подвижных, эмоционально насыщенных игр.

**Чего делать нельзя?**

© Всячески пытаться запретить ребенку сосать палец, тем самым привлекая к этой патологической при­вычке негативное внимание малыша.

 ® Излишне ограничивать действия и проявления ре­бенка, способствуя усилению его напряжения и бес­покойства.

**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.

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. Например, игры на развитие мелкой моторики.

© 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.

**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.

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. 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, а 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.

**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 1,5 лет, 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.

 В заключение отметим, 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

К патологическим привычками необходимо отно­ситься с должным вниманием. Только тогда ситуация ребенка изменится в желаемую сторону.

Литература: Е.Е. Алексеева. Психологические проблемы детей дошкольного возраста