

«КАК ОТУЧИТЬ РЕБЕНКА ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК...?»

Хотя, на первый взгляд, детские вредные привычки (специалисты их называют **аутостимуляциями**) могут казаться довольно безобидными, на самом деле всё не так просто. Они не появляются сами по себе, без причин. Почему у ребёнка вдруг появились вредные привычки, можно узнать. Нужно только понимать, где искать.

✓ *Причина первая. Отсутствие родительской любви*

Уже давно было замечено, что детские вредные привычки чаще встречаются у ребят, чьё раннее детство прошло вне семьи. И неважно, по каким причинам они оказались разлучёнными с родителями. Жизнь в детском доме или даже обычная больница, если домашнему ребёнку пришлось одному долго лежать в ней, приводят к тому, что у малышей формируются устойчивые нежелательные привычки.

Усыновители нередко рассказывают, как их дети, которых только взяли в семью, могли часами раскачиваться из стороны в сторону, сосали пальцы или даже выдёргивали волосы на теле. Всё это — последствия повышенного уровня тревожности, который почти неизбежно формируется у детей, долгое время лишённых родительской любви и заботы.

✓ *Причина вторая. Слишком «правильное» воспитание*

Нередко подобные привычки появляются и у домашних малышей. И причиной тому, как считают специалисты, во многих случаях становится излишняя увлечённость родителей «правильным» воспитанием. Как часто можно услышать советы «знающих» людей: не укачивайте ребёнка, реже носите на руках, пораньше отучайте от соски, меньше развлекайте во время бодрствования. На деле же именно те малыши, которых укачивали, часто брали на руки, которым пели колыбельные и уделяли много внимания, почти никогда не приобретают вредные привычки.

✓ *Причина третья. Раннее отлучение от груди*

Увы, не все мамы по разным причинам могут долго кормить детей грудью. А это тоже повышает вероятность приобретения склонности к аутостимуляциям.

В моём близком окружении был яркий пример такого случая. Две двоюродные сестрёнки были почти ровесницами и обеих пришлось рано перевести на искусственное вскармливание. Родители одной из них извели пустышки как класс, едва только дочке исполнился годик, а её сестра пользовалась соской до двух с половиной лет. Первая девочка вскоре начала тянуть в рот буквально всё, что попадалось под руку. Дошло даже до того, что она начала грызть карандаши, ручки, пластиковые ложки и, если взрослые не успевали остановить её, буквально за секунды превращала их в опилки и мельчайшую труху. Вторая малышка в аутостимуляции не нуждалась, у неё была соска, которая помогала ей успокоиться и от которой она потом отвыкла безо всяких проблем.

Поэтому родителям рано отлучённых от груди малышей педиатры советуют использовать традиционный заменитель — пустышку. И нет ничего страшного в том, если ребёнок будет сосать её до двух лет или даже чуть больше.

✓ *Причина четвёртая. Недостаток телесного контакта*

Часто во власть привычных действий отдаются дети, которым остро не хватает положительного (!) телесного контакта. Крепкие объятия, нежные поглаживания, весёлая возня малышам и даже ребятам постарше жизненно необходимы. И если

дети их не получают, то могут компенсировать недостаток всего этого при помощи вредных привычек.

✓ **Причина пятая. Неустойчивая нервная система**

Разумеется, даже дети, которые живут в любящих семьях, где им дают всё необходимое, от продолжительного грудного вскармливания до чуть ли не круглосуточного ношения на руках, всё равно и пальцы сосут, и постоянно перебирают разные предметы. В этом случае речь, скорее всего, идёт о малышах с неустойчивой нервной системой, а «виноваты» в этом перенесённая гипоксия (кислородное голодание), слабый иммунитет (и, как следствие, частые простудные заболевания) и врождённые особенности.

Что делать с вредными привычками малышей

Часто беспокоящие родителей детские привычки проходят сами. Но есть такие, которые закрепляются в поведении ребенка, вызывают дискомфорт у него самого, чувство неловкости у взрослых. Как быть в таких случаях?

1. Понять причину появления вредной привычки — самое главное для родителей, но при этом и самое трудное. Нехватку чего именно замещает такое действие, что это дает ребенку (внимание, успокоение, выход негатива)?

2. Повышенное внимание к ребенку, терпение и ласка. Например, малыш боится засыпать без родителей (а его настойчиво к этому приучают). Оставленный один, ребенок сосет пальчик, край одеяла, проявляя таким образом свою тревожность.

Маме следует обнять дитя, подержать его ручки, ласково поговорить, рассказать сказку, дождаться, пока кроха уснет.

Беспроблемного ребенка можно приучать засыпать самостоятельно, а вот деткам с вредными привычками по причине возбудимости нужно ежедневное нежное и спокойное общение перед сном.

3. Уменьшение стрессовых ситуаций. Вы решили искоренять вредную привычку — не создавайте других поводов для беспокойства ребенка.

Отучаете от соски? На первых порах замените ее предметом, который можно сосать — сок с трубочкой, чашка-непроливайка. Можно даже давать сосательные леденцы, но в ограниченном количестве.

4. Не ругать и не стыдить! Нельзя акцентировать внимание на вредной привычке: ребенок грызет ногти — не одергивайте его, не пугайте глистами, микробами и страшными болезнями. Мягко уберите руки от рта, займите малыша разговором, игрой, старайтесь в таких ситуациях отвлекать его чем-то интересным.

Ненавязчивое переключение внимания — самый действенный метод борьбы с вредной привычкой.

5. Не наказывайте! Угрозы типа «будешь грызть ногти, поставлю в угол», методы вроде намазывания пальцев чем-то горьким положительный эффект вряд ли дадут. Скорее наоборот.

6. Проявляйте фантазию. Например, отучайте грызть ногти с помощью ролевой игры в салон красоты. Девочке можно сделать настоящий маникюр, красивый, как у мамы.

ПРОБЛЕМА: грызет ногти, сосет палец

Отучающие игры:

«Сбей микроба - заработай приз»

Бороться с особенностями своего поведения дошколенок не будет никогда. А вот с вредными монстрами - с большим удовольствием! Сделайте забавный яркий плакат — своеобразную карту сражений вашего героя. Например, за один день, проведенный без обкусанных ногтей, ребенок может закрасить черной краской пару страшных монстров-микробов. Если вы живете на даче, плакаты можно прикрепить к дереву и смывать «ужасиков» водяным пистолетом. Можно пририсовывать золотые медали — за каждый день, в который ни один из пальцев не пострадал. Чтобы «битва» не наскучила, договоритесь с малышом, какое количество виртуальных медалей он сможет обменять на реальный приз, например, новую игрушку или поход в парк развлечений.

«Подружись с пальчиком»

Ведь друзей не грызут! Придумайте каждому пальчику имя, характер, любимые занятия. Постройте для «братцев» домик, «выдайте» каждому по машинке. Для того из них, кто чаще всего оказывается во рту, стоит сшить яркую панамку и юбочку (рубашку). Для детей постарше можно обыграть сюжет сказки про Мальчику-с-пальчик или гномиков. Для малышей подойдут любые пальчиковые потешки.

«День красивых рук»

Поиграйте в салон красоты, а еще лучше — сходите в настоящий салон. Пусть малышу сделают маникюр (девочкам можно покрыть ногти детским лаком). Ребенку будет жалко портить такую красоту.

«Обмани привычку»

«Понаблюдайте, в какой ситуации ребенок чаще всего сует руки в рот. Может быть, это происходит на пике переживаний за судьбу героя мультика?

В такие моменты быстро подсовываем отпрыску нечто, что можно безопасно мять, крутить, катать (кубик Рубика, небольшой яркий мячик и т. п.).

Руки будут заняты, и привычка постепенно вытеснится. Таким образом, вы узнаете, как отучить ребенка от вредных привычек.



ПРОБЛЕМА: разбрасывает игрушки

Отучающие игры:

«Полезное разбрасывание»

«Не пытайтесь заставить ребенка убирать за собой. Лучше поставьте для мишек, мячиков и других небьющихся игрушек яркие разноцветные коробки (корзины). Каждый вечер вместе убирайте детскую, устраивая семейное состязание в метком забрасывании игрушек. Тот, у кого на место «спланирует» больше всего предметов, награждается званием меткого стрелка и маленьким призом.

«Ночной дозор»

Маленькие обожают сортировать все на свете по цвету, размеру и т.п. Нарисуйте вместе яркие таблички - напоминалки и наклейте их на коробки и ящики с малышowymi игрушками. Табличку с машинкой — на игрушечный гараж, портрет любимого зайца — на корзинку. Вечером вручите коробку «для заблудившихся» и попросите «арестовать» всех зверушек, которые в такой поздний час не на своем месте. Задание будет выполнено с восторгом!

«Аккуратные» сказки

Игры из серии «два в одном»: позволяют совместить уборку и вечернюю сказку. Ужасно скучно наводить порядок в конце дня, когда игры закончились, и пора ложиться в постель. Зато, как интересно послушать, и вместе с мамой разыграть историю о трех смелых куклах, отправившихся прогуляться до Большой Шкафы; о машинках, устроивших скоростное ралли до «гаража» - коробки; и о разноцветных деталях конструктора, поспоривших, кто из них быстрее сложится в самую высокую башню... Спустя некоторое время уборка станет для малыша привычным ритуалом, который захочется повторять каждый вечер.

«Игрушки обиделись»

Не стоит угрожать: «Сейчас выброшу твой конструктор!»

«В ответ у ребенка выработается отвращение к уборке или он привыкнет пропускать ваши замечания мимо ушей. Маленький человек должен знать о негативных последствиях своих поступков. Когда сын или дочь со слезами требует найти куклу или солдатика, «погребенного» под грудой не разобранных игрушек, спокойно объясните, что искомая кукла обиделась и ушла. На день-два. Обычно этого времени достаточно, чтобы ребенок привел свои сокровища в порядок, и кукла вернулась».

