

ВРЕДНЫЕ ДЕТСКИЕ ПРИВЫЧКИ: ОТКУДА ЧТО БЕРЕТСЯ

То, что малыш после игры педантично складывает свои машинки – в определенной последовательности! – в коробку, нас восхищает: «Смотри, какой аккуратный». Но если он ругается, когда младший брат посягает на его сокровища, мы возмущаемся: «Вот хулиган! Где только нахватался?» И сразу решаем: нужно отучать, ведь сквернословие – дурная привычка. Как и привычка разбрасывать вещи, ковырять в носу, чуть что – кусаться, лазить по чужим карманам... Что это вообще такое – вредные детские привычки – и как с ними правильно бороться?



Привычка – это повторяющееся действие, некий ритуал, который ребенок, как и взрослый человек, выполняет, чтобы успокоиться, развлечься, привлечь

внимание или помочь себе справиться со сложными или неприятными ситуациями. Иногда привычка может быть «симптомом» различных комплексов: застенчивости, страха, неуверенности в себе. Некоторые привычки закладываются до рождения (например, малыш сосет пальчик еще в материнском лоне), другие приобретаются в процессе перехода через очередной возрастной рубеж, а есть такие, которые, уходя корнями в раннее детство, сохраняются на всю жизнь.

Что посеешь, то и пожнешь

Причины для развития этих своеобразных детских механизмов адаптации самые разные.

Вредные привычки могут быть:

- результатом подражания (взрослым, другим детям и даже мультяшным героям или персонажам детских книг);
- итогом стрессовых ситуаций (в семье, в общении со сверстниками) или недостатка внимания и понимания со стороны близких;
- следствием психологических и неврологических проблем.

Одни дурные привычки, как бы странно это ни звучало, – неотъемлемая часть нормального детского развития. Привычка обзывать и отмахиваться («Иди ты!», «Сам дурак!»), бить и кусаться, как правило, отступает после кризиса взросления, когда кроха понимает, что есть более эффективные способы отстоять свою правоту и добиться желаемого. Бывает и так, что особенности поведения становятся способом справиться с нервозностью, страхом, неуверенностью в себе, внутренним беспокойством. Часто это последствия отсутствия ласки, внимания, эмоционального контакта с близкими людьми. Когда малыш оказывается предоставлен самому себе, он ищет способ справиться со своими переживаниями. Вот только спектр действий для его возраста невелик – и вот уже кроха сосет палец, обкусывает ногти, тербит мочку уха и даже выдергивает волосы.

Одним из основных факторов, предотвращающих развитие вредных привычек у детей, является атмосфера доверия, уважения и любви в семье. Стремитесь к тому, чтобы жизнь ребенка была разнообразна и у него всегда было достаточно впечатлений: планируйте его свободное время, подмечайте интересы и мотивацию и создавайте благоприятные условия для их развития.



Хорошие, плохие и бесполезные

Когда вредные привычки являются – каламбур! – безвредными возрастными особенностями ребенка, в них нет ничего страшного, со временем он их перерастет. От шарканья ногами при ходьбе, ерзанья на стуле, прилюдного выпускания газов, ковыряния в носу, игры с волосами, драчливости, употребления ругательств и слов-паразитов («значит», «че», «прикинь», «ну» и др.) при правильном воспитании через некоторое время не останется и следа. Будьте внимательны, когда такие привычки живут дольше нескольких месяцев: выходя за рамки допустимых по возрасту, они могут стать причиной падения самооценки и трудностей в общении, а некоторые к тому же просто опасны для здоровья. К примеру, сосание большого пальца вредит формированию прикуса, а ковыряние в



носу чревато ранками, кровотечениями и даже повреждением тонкой носовой перегородки. «Иногда ребенок может совершать действия саморазрушающего характера: бить себя, дергать за волосы, до крови кусать губы или внутренние стенки щек, отрывать заусенцы вокруг ногтей, сильно скрипеть зубами (особенно в ночное время), называть себя дураком, неудачником и другими критикующими словами, в сильном эмоциональном состоянии ломать свои игрушки и т. д. В таких ситуациях, если они регулярно повторяются, ему точно нужна ваша поддержка и, возможно, помощь психолога», – говорит **психолог-консультант Юлия Крюкова**. Есть и явно асоциальные привычки, например агрессивность или прикармливание чужих вещей. Именно в таких случаях помогать ребенку избавляться от вредных привычек необходимо! Ведь он может и понимать, что делать так нехорошо, но не знать, как с этим справиться.

Терпение и труд

Что делать, когда вы понимаете: у вашего ребенка появилась «дурная» привычка? Как говаривал Карлсон: «Спокойствие, только спокойствие!» Прежде всего определимся с тем, как поступать ни в коем случае не нужно. Нельзя ребенка ругать и наказывать, смеяться над ним, критиковать и резко одергивать, особенно в общественных местах: стыд, угрызения совести и тревога могут закрепить негативную модель поведения. Еще один тупиковый путь – манипуляции и ультиматумы («Если я увижу, что ты это делаешь, я перестану покупать тебе конфеты / отберу айпад /не поведу больше в кино»). В большинстве случаев такие меры приносят больше вреда, чем пользы. Почему? Да потому что сила воли у маленького человечка развита еще недостаточно и четко контролировать свои действия он пока не может. Потому слова: «Так делать нельзя» и «Это нехорошо – не делай так больше» могут заставить малыша испытывать чувство вины и даже замкнуться в себе.

Справиться с вредными привычками можно в любом возрасте. Но в детстве это сделать легче: психика маленького ребенка достаточно гибкая, и, если родители находят верную позитивную стратегию борьбы, привычка постепенно забывается.



7 приемов эффективной борьбы с вредными детскими привычками

1. Начните с увеличения количества заботы и внимания, проявляемого к малышу. Не будьте с ним чересчур строгими и авторитарными. Не нагружайте сверх меры – ни умственно, ни физически. Не раздражайтесь на него, не запугивайте и не наказывайте. Напротив, постарайтесь обеспечить максимум позитивных впечатлений: от искреннего интереса и тактильного контакта («обнимашки» в постели при пробуждении и легкий массаж перед сном) до вкусной еды и теплых расслабляющих ванн с громадными шапками пены.

2. Боритесь с привычкой, а не с ребенком! Как правило, дурные привычки – близкие соседи некомфортного психологического состояния малыша. Постарайтесь понять, что лежит в основе привычки, и вам станет более-менее понятно, как с ней справиться. Если позволяет возраст, обязательно говорите с ним о том, что его тревожит, что ему не нравится, и пробуйте это устранить. Если кроха еще маленький, старайтесь непринужденно переключать его внимание,

отвлекать, при этом спокойно и незаметно останавливая нежелательное действие. Выбирайте время и создавайте атмосферу для доверительных бесед, понятным языком рассказывая ребенку о естественных последствиях его «вредных» действий (в детском саду поедателя козюль наверняка будут дразнить, а с забиякой или ябедой – отказываться дружить). Постепенно малыш должен понять, как последствия вредной привычки, так и преимущества ее отсутствия и самостоятельно принять правильное решение. Конечно, здесь нельзя давить и торопиться.

3. Один из эффективных способов победить вредные привычки – это искреннее позитивное подкрепление поведения малыша в те моменты, когда он справляется с ними. Кроме словесного одобрения, можно, например, сделать и повесить на видном месте красивый листок, куда в случае успеха вы вместе будете крепить наклейки с его любимым персонажем из мультфильма. Дайте ребенку почувствовать, что вы гордитесь его маленькими победами!

4. Научите его выражать свои негативные эмоции и снимать напряжение. Довольно часто именно потому, что они не умеют (или боятся) показывать свое раздражение, злость или нетерпение, дети, например, начинают обкусывать ногти. Устраивайте шуточные бои подушками, рвите газеты, месите тесто или пластилин, рисуйте ладошками абстрактные полотна – делайте что угодно, чтобы в игровой форме справиться со стрессом и агрессией.

5. «Забудьте» о вредной детской привычке: не говорите о ней вслух и не фиксируйте на нежелательном действии внимание ребенка («А ну-ка перестань!», «Опять за свое?!», «Немедленно прекрати!»). Поверьте, многие вредные детские привычки умирают в зачатке, если их игнорировать! Лучше почаще говорите малышу о его достоинствах.

6. По возможности подкрепляйте свое намерение практическими решениями. Грызет ногти? Коротко обстригайте их. Слюнявит рукава пижамы? Надевайте короткую футболку и оставляйте дверь в детской полуоткрытой, чтобы малыш мог видеть полоску света, или включайте ночник. Повторяет плохие слова? Введите кодовое слово (например, «ой!») – когда их накопится больше десяти, последуют «штрафные санкции». Насколько возможно, ослабьте «провоцирующие»

элементы: спрячьте подальше смартфон или отдайте планшет «в ремонт», не покупайте много шоколада, сделайте некомфортным сидение за компьютером.

7. Все усилия будут напрасными, если вы сами являетесь носителями привычек, которые являются не слишком удачным примером для детей, будь то неаккуратность, невежливость или курение. В этом случае нужно первым делом разобраться со своими привычками. Стоит ли удивляться, что кроха изумленно смотрит на вас, когда вы ругаете его за то, что он разбрасывает свои вещи, если папа, приходя с работы, делает то же самое?

