**Вредные привычки**

 Как избавить ребенка от вредной привычки? - один из самых часто задаваемых вопросов, с которым обращаются к психологу родители и воспитатели. Существует мнение, что методы "прекрати немедленно", "фу, как некрасиво" относятся к психологически неэкологичным. Стоит искать новые. Давайте это делать вместе.

*Нет приятнее занятья,
Чем в носу поковырять.
Всем ужасно интересно,
Что там спрятано внутри.
А кому смотреть противно,
Тот пускай и не глядит,
Мы же в нос к нему не лезем,
Пусть и он не пристает.
(Григорий Остер)*

 Давайте вместе вспоминать, какими бывают вредные привычки. Заодно вспомним и про свои. Ковыряние в носу, грызение ногтей, сосание пальца (в том числе и перед засыпанием), сосание верхней, нижней губы, откусывание (касание) губ, наматывание, накручивание волос на палец (иногда и с последующим их выдергиванием), подергивание края уха, бровей и ресниц. А также "гастрономическая" тяга к одеялу, простыням, карандашам и ручкам, привычка жевать волосы, края кофточки, и вообще всего, что "вкусно" - того же поля ягоды. Давайте только сразу обозначим, что у маленьких (грудных) деток сосание пальца - абсолютно нормальное явление, и ни в коем случае не нужно кидаться на борьбу с сосанием пальцев.

 Детские привычки-вредины, кстати, нередко остаются "на память" на всю жизнь. Немало знаю взрослых людей, которые обгладывают пальцы рук так, что ногти перестают расти, буквально съедают внутреннюю часть нижней губы, постоянно теребят сережки в ушах, и делают много всего того, что не вписывается в рамки хороших манер. Так что сегодняшняя тема не только про детей.

 **Природа происхождения вредных привычек**

 Все "вредные привычки", проявляющиеся как навязчивые действия, имеют под собой одну основу - это способ снятия внутреннего нервного напряжения. Например, самая распространенная среди привычек "вредина" - сосание пальца. Радость от сосания детки получают с самого рождения, когда их прикладывают к маминой груди, дают соску-бутылку или даже пустышку. Поскольку эта процедура ассоциируется у крохи с комфортом и безопасностью, малыш посредством сосания и голод утоляет, и успокаивается. Дальше такой механизм успокоения используется в более старшем возрасте, а используется сподручный материал - палец и пр. У взрослых, например, есть для этого сигареты.

 Просто хочу пояснить сразу, что, работая с устранением вредной привычки, необходимо концентрироваться не на устранении симптома как такового, а на причине его происхождения. А наиболее частая причина - это повышенное нервное напряжение. Наиболее распространенная потому, что есть и еще одна причина - подражание. Известно, что дошкольники быстро перенимают поведенческие привычки от своих сверстников. И в этом случае процесс избавления от них проходит гораздо быстрее и проще.

 Причины возникновения внутреннего напряжения могут быть самые разнообразные: неблагоприятное течение беременности и родов, недостаточный период кормления, раннее разлучение с матерью, нестабильная, конфликтная обстановка в семье, недостаток физического контакта, поддержки и ласки со стороны родителей. Снова во всем виноваты родители? Мол, недокормили, недогладили, недоласкали и пр. Да нет, любая неблагоприятная, небезопасная для внутреннего ощущения ребенка среда существования может способствовать возникновению внутреннего напряжения, которое он будет снимать "своим методом".

 **Как отучить**

*Руками никогда нигде
Не трогай ничего,
Не впутывайся ни во что
И никуда не лезь.
(Григорий Остер)*

 Многие пытаются бороться. Но вот бороться с вредными привычками дошкольников не стоит. Вы должны на все проявления ковыряния, сосания и кусания реагировать спокойно, не акцентировать на них внимание ребенка, не указывать ему на это, ни в коем случае не стыдить и не ругать его. Этим вы можете только усилить напряжение. Дурные привычки часто исчезают так же быстро, как и приобретаются. Обычно ребенок даже не замечает этого. Скоро его внимание переключается на что-то новое, и вызывающие тревогу родителей привычки уходят сами собой. Если же сконцентрировать внимание ребенка на них, постоянно одергивая его, то опасность их закрепления многократно возрастает, так как ребенок видит в них средство привлечь к себе внимание взрослых. Избавиться от таких привычек ему будет очень трудно. Это не недостаток воспитания, это сигнал, на который родители должны адекватно отреагировать. Иными словами, как при решении любой проблемы, нужно сначала понять ее причину, а после выбрать оптимальное решение.

 Работаем с причиной. Общение с ребенком должно быть спокойным, старайтесь никогда не повышать голос и не делать рядом с ним резких движений. Вообще обстановка в доме должна быть очень спокойной, расслабляющей. Постарайтесь почаще обнимать малыша, целуйте его, гладьте: по спинке, плечикам, ручкам, по голове. Не скупитесь на ласку и своими действиями создавайте ему ощущение безопасности.

 Например, для устранения распространенной привычки сосать палец перед сном может быть достаточно, чтобы родители сели рядом с ребенком на кровать; спокойно поговорили с ним перед сном, подержали некоторое время его ручки, чтобы он мог успокоиться и заснуть. Не засыпает без пальца сразу? Не настаивайте на том, чтобы он его вынимал. Эта привычка может уйти постепенно. Возьмите ребенка спать с собой - ночной совместный сон даст ребенку ту необходимую долю ощущения спокойствия и защищенности, которую он пытается восполнить. Если вы категорически против совместного сна, то роль "успокоителя" может сыграть мягкая игрушка, например плюшевый медвежонок, которого ребенок постоянно берет с собой в постель на ночь. Придерживайтесь лучше того, что ежедневное спокойное и нежное общение с ребенком непосредственно перед сном сделает его более уравновешенным и менее возбудимым

 Почаще разговаривайте с ребенком, играйте в его игры. Не стоит перегружать его день умственными занятиями (языки, музыка, математика, спортивные секции, и т.д.), до которых малыш просто не дорос. Они вызывают слишком сильное нервное напряжение, ослабить которое ребенок может лишь вышеупомянутым "нетрадиционным" способом.

 Главное, чтобы своим "отучением" не создать у ребенка еще большее внутреннее напряжение. Если с причиной покончено, можете смело заняться следствием, то есть самой привычкой. Все очень просто - мягко отведите руку малыша, когда он выполняет навязчивое действие, или лучше переключите его внимание на другое действие: отвлеките его лаской, щекотанием, игрушкой, игрой, даже банальным "во-о-он какая птичка полетела!" и опять отведите ручку. Главное делайте это ненавязчиво и как бы незаметно для ребенка.

Источник - [**Образовательный центр "Л**](http://www.lychik.ru)**учик»**

г.Москва