

Советы психолога

Очень вредные привычки.

- Убери пальцы изо рта! Убери, а не то сейчас по губам получишь! – слышу я чей-то голос в маршрутке. Молодая женщина дергает мальчугана лет пяти за руку и говорит, обращаясь к другим пассажирам: «Ну, спасу с ним нет, съел все ногти на руках, скоро за ноги примется. Пробовала и горчицей мазать, и по рукам бить, ничего не помогает...».

Пожалуй, найдется совсем немного родителей, которые никогда не сталкивались с проблемой так называемых вредных привычек. Ребенок, грызущий ногти, такая же обычная вещь, как весенний дождик. И почти все мамы и папы, опытные и не слишком, с этими самыми вредными привычками стараются воевать. Они испытывают старые проверенные способы, изобретают новые, штудируют просторы Интернет-форумов, тратят свои нервы. И что же? Привычка не исчезает. Иногда она, наоборот, усиливается. Или проходит на время. Или проходит, но вместо нее тут же появляется другая, не менее противная.

Давайте попробуем оценить эффективность родительских методов воздействия на такую широко распространенную вредную привычку, как грызение ногтей (информация получена от вполне реальных родителей). Итак, допустим, что ваш ребенок грызет ногти.

Что, если намазать горчицей?

Печет язык. Невкусно. Обидно, потому, что от самых любимых людей такого подвоха не ожидаешь. Но горчица очень скоро заканчивается, а ногти остаются.

А может попробовать горьким лаком?

Вообщем-то, эффект почти такой же, как и с горчицей. Горько, обидно, но все так же не помогает.

Надо объяснить ребенку, что под ногтями много микробов! Он же этого еще не понимает!

Можно, конечно, и объяснить. Хуже не будет только в том случае, если вы не будете запугивать малыша.

- Сунешь руки в рот, микробы к тебе перебегут из-под ногтей, поселятся у тебя в животе, и потом ты попадешь в инфекционную больницу, - это текст «страшилки», которую своему внуку рассказывает дедушка.

Так что, объяснения-пугалки могут ребенка и в самом деле напугать, но вряд ли он перестанет грызть ногти.

Нет, нужно сказать, что это очень некрасиво и неприлично. Скажите. Но обратите внимание на то, что зачастую малыш грызет ногти, сам того не замечая. То есть, он не контролирует свое поведение. Так что,

непонятно, услышит ли он вашу «лекцию о хороших манерах».

Можно попробовать хоть разочек дать по рукам! Чтобы впредь неповадно было.

Это как раз тот случай, когда вредная привычка может усилится и вы, стремясь избавиться от нее ребенка, добьетесь прямо противоположного результата.

Да что там думать, нужно просто запретить ребенку делать всякие глупости!

Запретить? В случае с вредными привычками вы так же рискуете получить обратный эффект. Либо ребенок будет делать все тоже самое, но уже скрываясь от бдительных глаз взрослого.

Так что же, нет никаких способов борьбы с вредными привычками? – испуганно спрашивают родители. Способов борьбы действительно нет. Потому, что нужно не бороться, а постараться понять, что же такое вредная привычка, почему она вдруг появилась и что нужно изменить в себе, в жизни ребенка, чтобы эта самая привычка перестала досаждать вам и ребенку. Именно в такой последовательности. Потому, что больше всего привычка мешает нам, взрослым.

Так что давайте разбираться.

Вредные привычки. Что это такое?

Начнем с того, что вредные привычки – это не только грызение ногтей. Выдергивание ресниц и бровей, накручивание волос на палец, сосание пальца или уголка подушки, подергивание ушка, раскачивание на стуле и даже выдергивание волос – вот далеко не полный список вредных привычек, которым подвержены не только дети, но и взрослые люди. Мой маленький опрос показал, что 67% родителей считают, что вредная привычка – это недостаток воспитания. 19% – не понимают, что это такое и только 14% уверены, что вредная привычка – это сигнал, на который нужно обратить внимание. А ведь правы только последние 14%. *Вредная привычка – это внешний сигнал детского организма и его психики на что-то, что мешает ребенку, пугает или раздражает его.*

Вредные привычки. Что это такое?

Здорово мы устроились. Детей ругаем, дергаем за руки, шлепаем и мажем ногти горчицей. Можно подумать, что у взрослых вредных привычек нет вообще. То есть, взрослые так научились держать себя в руках, контролировать свое поведение, что вредные привычки вообще не проявляются.

Сигарета, по сути, не только отравление организма никотином. Это привычка держать в руках небольшой предмет, крутить его, выполнять всевозможные манипуляции. – Я, когда курю, успокаиваюсь. Мне так легче настроится на какое-то дело. Могу даже не закуривать, но сигарету из пачки должен достать,

память ее, покрутить немного, – это говорит взрослый мужчина пятидесяти лет, в подчинении у которого около тысячи человек.

Или вот вам еще история, интересная и поучительная. Пришли как-то раз мама и папа на консультацию к детскому психологу. Их сынишка грыз ногти и ничего родители с ним поделать не могли. Много чего психолог увидел и посоветовал. Поблагодарили родители психолога и ушли. А через десять минут мама вернулась и спрашивает: «Скажите, пожалуйста, психолог, вот с сыном мне все понятно. Ну, а что с папой делать? Он, когда никто не видит, обкусывает пальцы на ногах. Раньше грыз на руках, но, как человек публичный, не может себе этого позволить, потому, что люди смотрят». Интересно, что во многих психологических статьях для мам и пап перечислены выдающиеся люди, которые страдали всевозможными вредными привычками. Логика авторов понятна: если ребенок грызет ногти, это еще не катастрофа, вон, сколько людей гениальных их грызло, и ничего. Но ребенку то от этого не легче!

В общем, суть в том, что вредные привычки с возрастом никуда не деваются.

Но откуда же берутся вредные привычки?

Формула появления вредной привычки примерно такая.

Особенности нервной системы ребенка + жесткая или непоследовательная модель воспитания + стрессы в жизни ребенка = ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА

Если мы имеем тревожного, легковозбудимого ребенка, жестких, требовательных родителей, непоследовательные требования со стороны взрослых, присутствие постоянных стрессовых моментов в жизни ребенка, значит, появление вредной привычки закономерно. Но не всегда все выглядит так явно.

Психологи и внимательные родители видят несколько причин возникновения вредных привычек. Физическое удовольствие, которое ребенок испытывает от того, что сосет палец – одна из причин.

Если ребенку некомфортно, он нервничает, то ему хочется вернуться туда, где было хорошо и спокойно, то есть вернуться в раннее детство. И тогда появляется сосание пальца или раскачивание.

Иногда во вредных привычках находит свой выход накопившаяся агрессия или тревога. Дети, которым слишком много запрещают, выставляют очень большое количество ограничений, подвержены вредным привычкам больше других детей.

Чрезмерные нагрузки, которым подвергаются современные дети – еще один источник нервного напряжения, которое тоже проявляется во вредных привычках.

А что делать-то? Хочу, чтобы мой ребенок не грыз ногти (не сосал пальчик, не раскачивался на стуле, не грыз ручку – далее по списку).

Шаг 1.

Нужно перестать бороться с вредной привычкой. Она не поддается никаким

радикальным способам. Даже не мечтайте. Все будет примерно так:

- Вы запретите ребенку делать то, что он делает (грызет, сосет, качается и т.д.).
- Ребенок перестанет делать то, что вы ему запретили.
- Через некоторое время он станет делать что-то, чего не делал раньше. Например, раньше он грыз ногти, а теперь стал выщипывать реснички.

Поэтому, прекращаем делать ребенку замечания - ни при посторонних, ни наедине. Перестаем стыдить, кричать, бить, мазать всякой гадостью, ставить в угол. Теперь мы понимаем, что это не решение проблемы, а убиение ее «с глаз долой», внутрь, вглубь. Между прочим, отказ от давления и агрессии в адрес ребенка сам по себе является едва ли не самым эффективным средством в работе с вредными привычками.

Шаг 2.

Не спрашивайте:

- Ты зачем все ногти съел?
- Почему ты весь урок качаешься на стуле?
- Зачем ты все время палец во рту сосешь?
- Почему ты крутишь воротник?

У маленького ребенка вряд ли найдет ответ на эти вопросы. Зато дети постарше отвечают, что им «так удобно», «хочется», «успокаиваюсь, когда качаюсь», «нравится».

Шаг 3.

Попробуем выяснить, откуда взялась вредная привычка именно у вашего ребенка. Не обязательно это будет одна причина. Нужно проанализировать ситуацию. Давайте попробуем сделать это сразу с нескольких сторон.

ДОМ

Спокойно ли дома? Выясняете ли вы отношения при ребенке? Есть ли у ребенка своя комната? Можете ли вы сказать, что у вас достаточно времени для общения с ребенком? Если в семье произошел развод, что вы сделали для того, чтобы объяснить ребенку происходящее?

ОТНОШЕНИЯ

Это о том, какие отношения складываются у ребенка с мамой, папой, братьями и сестрами, дедушками и бабушками. Повышают ли старшие голос на ребенка?

ДЕТСКИЙ САД, ШКОЛА, КРУЖОК ИЛИ СЕКЦИЯ

Строга ли воспитательница? Кричит ли она на детей?(совсем не обязательно кричать только на вашего ребенка, как правило, дети воспринимают общую агрессию, как обращенную к себе). Как ведет себя няня в группе? Иногда именно няня является источником детской тревоги? Какие отношения складываются у ребенка со сверстниками? Обратите внимание, не объединяются ли другие дети против вашего? Нет ли в группе или классе

такого ребенка, который постоянно третирует ваше чадо?

ЗДОРОВЬЕ

Может быть, ребенок перенес операцию или какое-то другое медицинское вмешательство? Боится ли он врачей? Переживает ли по поводу своего здоровья?

СТРЕСС

Переживал ли ребенок состояние стресса? Пугался ли сильно чего-либо? Нервничает ли в детском саду или в школе?

Шаг 4.

Действуем в зависимости от того, что мы выяснили.

- **Меняем ситуацию.** *Перестаем кричать на ребенка, наказывать его, критиковать, торопить, бить и т.д. Хвалим, замечаем хорошее, поддерживаем, ободряем.*
- **Меняем свое отношение к ребенку.** *Перестаем кричать на ребенка, наказывать его, критиковать, торопить, бить и т.д. Хвалим, замечаем хорошее, поддерживаем, ободряем.*
- **Даем ребенку возможность выплеснуть агрессию.** *Спорт, движение, эмоциональные события, простая боксерская груша, которую вы закрепите дома – все средства будут хороши.*
- **Создаем такие ситуации, когда ребенку хорошо, спокойно, комфортно.** *Проводим больше времени с ребенком, общаемся, гуляем по лесу, играем.*
- **Говорим ребенку о том, что он любим, важен для вас, неповторим, доказываем это своими поступками.** *Главное, не только говорить ребенку о своей любви, но и показывать это своими действиями.*
- **Пересматриваем детские нагрузки и режим дня.** *У ребенка должно быть не менее двух часов в день для игры.*

Справится с любой вредной привычкой вовсе не просто. Но это вполне возможно, если понимать, что вы действуете во благо ребенка, а не для того, чтобы он «выглядел прилично»...

Маленькое дополнение для тревожных мам.

Дорогие тревожные мамы! Я и сама такая же тревожная мама. Но мой немаленький опыт показывает: грызение ногтей (как, впрочем, и другие ВП) – все-таки не самая страшная в жизни штука. И дети наши вырастут. И все у нас получится. Но сегодня можно хотя бы немного изменить свое мамское поведение, пересмотреть детские нагрузки, перестать выяснять отношения с папой при ребенке. Ведь тип детской нервной системы – всего лишь один из фрагментов общей картинки и очень многие вещи зависят от нас, мам.