

Патологические привычки (сосание предметов или большого пальца)

Самыми распространёнными патологическими привычками у детей дошкольного возраста являются такие привычки, как сосание предметов, сосание пельца, грызение ногтей, онанизм (мастурбация). Реже встречаются болезненное стремление выдёргивать или выщипывать волосы (трихотилломания) и ритмическое раскачивание туловищем и головой (яктация). Мы обсудим тему сосания вещей или большого пальца.

Для того, чтобы помочь детям избавиться от этих патологических привычек, родителям и педагогам необходимо, прежде всего, понимать природу этих привычек.

Известно, что патологические привычки уменьшают отрицательные эмоциональные переживания у ребёнка:

- неудовлетворённость каких-либо чувств или потребностей;
- противоречивые чувства к близким ребёнку людям и т. д.

Фиксации (закреплению) патологических привычек у ребёнка помогает и чувство удовольствия, которое он при этом испытывает (при сосании одеяла или пальца ребёнку спокойнее), и повышенное внимание окружающих взрослых (которого он собственно и добивался) к этим действиям.

!!! Необходимо помнить, что при подавлении данных привычек, особенно - грубыми, жёсткими мерами, чувство внутреннего напряжения только усиливается. Более того, подавив «категоричными мерами» одну привычку, мы способствуем появлению ряда других (возможно, гораздо «худших»).

Особая трудность заключается в том, что у самих детей стремление к преодолению патологической привычки отсутствует, более того, часто отмечается активное сопротивление попыткам взрослых устранить привычные и приятные для ребёнка действия. Понимание патологических привычек как отрицательных, появляется у детей лишь к началу школьного возраста. Это понимание может как содействовать «искоренению» осознанных патологических привычек, так и усилению чувства вины за них.

Дети более раннего возраста (от шести месяцев до полутора лет) могут начать сосать

предметы или палец по причине неудовлетворения витальной (неосознанной) потребности малыша в сосании. Сосание - это удовольствие раннего детства, удовлетворяющее основную потребность ребёнка в пище, именно поэтому — это вернейший способ успокоиться, когда он беспокоится или не может уснуть. Это уменьшает чувство беспокойства, успокаивает и заставляет на время забыть физическую или душевную боль. Сосание может выступать как средство компенсации неудовлетворённого инстинкта сосания вследствие затруднённости грудного вскармливания. Ранний перевод на искусственное вскармливание, раннее кормление с ложечки, или по причине большой дырки в соске рожка для дополнительного прикорма, могут спровоцировать сосание предметов или пальца. В этом случае, **сосание чего-либо (предметов, пальца) или привязанность к соске, имеет компенсаторный характер.**

Ребёнок постарше может привязаться к «родной» вещи (например, к тряпочке, одеялу, рукаву и т. д.) или к большому пальцу в какой-то сложной для себя ситуации:

- ранний выход мамы на работу,
- испуг,
- развод родителей,
- слишком «холодное», авторитарное воспитание с завышенными требованиями и наказаниями, и т. д.

Почему это происходит?

1. Происходит **перенос чувств на вещь**, с которой ребёнок стал ощущать себя спокойнее (как с родным человеком, с другом). Подумайте, **не слишком ли вы требовательны или равнодушны к ребёнку? Принимаете ли вы его, любите ли его безусловно? Умеете ли показывать свои искренние чувства своему ребёнку? Хватает ли вам благоразумия, терпения, сочувствия и понимания там, где ваш ребёнок не успешен так, как хотелось-бы этого вам? Всегда ли вы помните о том, что, в отличие от вас, малыш многому учиться впервые в своей жизни, а ваше негативное раздражение и недовольство им, только усиливают чувство тревоги и неуверенности, порождая неврозы и «неверие в себя»? Не испытывает ли он чувства**

ОДИНОЧЕСТВА и БЕСПОМОЩНОСТИ, рядом с вами — самыми близкими, эмоционально значимыми и родными людьми?

А может быть ребёнок просто боится (СТРАХИ) оставаться один в комнате перед сном (Вспомните, не пугали ли вы его ранее «бабайкой» или «чужим дядей», которые «заберут его, если он не будет спать»? А может вы вместе смотрели «ужастик», с которым психика ребёнка попросту «не справилась» и он вам уже не однократно твердил о том, что «боятся»)?

Так же, часто подобное ощущение «спокойствия и утешения» приносит ребёнку общество какой-нибудь, чаще мягкой, игрушки (которая помогает ему чувствовать себя спокойнее и увереннее), например, в ситуациях разлуки с мамой: поступление в детский сад, в больницу и т. д. Или даже вы были рядом, но вам всегда «некогда», и ребёнок испытывает чувство отчуждённости и ненужности. То есть, **посасывая вещи, дети как бы дают понять нам, окружающим людям, что испытывают чувство тревоги, беспокойства, что им нужна помощь и поддержка в новой, или трудной, для них ситуации.**

- 2. Другой вариант причины данной патологической привычки может скрываться в подсознательном «нежелании расти», в трудности перейти на следующий этап развития. Это происходит в том случае, когда родители не формируют (терпеливо и дружелюбно) в ребёнке самостоятельность (культурно бытовые навыки) и социально-ролевой статус («Ты теперь: воспитанник старшей группы/ друг Петин и Катин/ папин и мамин помощник» и т. д.), разделяя радость и гордость за ребёнка. А только порицают, сравнивают, критикуют за неудачи («Большие дети это давно умеют делать!»; «Посмотри на Федю!»; «Ты теперь большой, поэтому...»), блокируют эмоциональное напряжение («Перестань плакать — ты уже большой!»). К такому негармоничному общению с ребёнком добавляется раздражение и грубые попытки взрослых «победить» образовавшуюся патологическую привычку — и тогда, чувство страха или бессилия заставляет ребёнка находить удовлетворение в том, что на ранних этапах развития (когда он был грудным и сосал грудь мамы) доставляло ему удовольствие и давало ощущение безопасности и спокойствия. Считайте, что сосание (большого пальца, одеяла и прочего) — это один из способов, с помощью которого**

ребёнок хочет ОСТАТЬСЯ МАЛЕНЬКИМ! Ведь когда он был таковым, вы любили его, просто потому, что он у вас появился — без условий и амбиций, без завышенных требований и ожиданий. И симптом сосания предметов или пальца в этом случае, не единственный. Присмотритесь, нет ли у ребёнка каких-нибудь других, слишком детских привычек (излишней плаксивости, нежелания есть самостоятельно, неумения общаться со сверстниками, частое использование уменьшительно - ласкательных форм речи - ложечка, рубашечка, книжечка и других)? Возможно, вы переусердствовали в слишком сильном влиянии на ребёнка, побуждая его РАСТИ — именно поэтому он «растёт» ещё медленнее (ведь «взрослый мир» ему кажется таким сложным и безрадостным, как будто бы, если он вырастет, то станет «совсем не нужным» вам, самым близким). Главное запомнить - ребёнок сосёт вещи или большой палец по какой-то, независимой от него, причине и перестать обращаться с ним так, будто он делает это нарочно.

В таких случаях, надо набраться терпения, быть ласковее, мягче и проявлять больше неподдельного, искреннего интереса **КО ВЗРОСЛЫМ МОМЕНТАМ** в поведении ребёнка (будь то — первая «победа над собой», первый успех или желание проявить самостоятельность). Детям необходимы любовь и одобрение: именно они придают им смелость и настойчивость, если у них что-то не получается. В противном случае (если вы излишне требовательны и всегда готовы отругать) они теряются и становятся инфантильными (то есть, незрелыми в развитии, сохраняющими в своём поведении или физическом облике черты и привычки, присущие ранним, предшествующим возрастным этапам).

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?

1. Необходимо понять, почему ребёнок сосёт вещи или палец (компенсирует недостающее внимание к себе, стабилизирует своё эмоциональное состояние или др.?). Прежде чем пробовать отучить ребёнка от сосания, необходимо подумать, что можно предложить ребёнку взамен этой привычки, доставляющей удовольствие.
2. Перестать бесконечно обсуждать проблему сосания пальца или вещей. Дайте ребёнку понять, что вы абсолютно спокойны и уверены — рано или поздно он перестанет сосать одеяло/палец и не упрекайте его за это.
3. Создать условия для разнообразия впечатлений ребёнка и активного взаимодействия с ним днём. Проводить вместе как можно больше времени (разговаривать и играть с ним в подвижные, эмоционально насыщенные игры), в течении дня переключать его внимание на более интересные занятия: «Пойдём вместе поливать цветы!»; «Посмотри какие красивые снежинки можно вырезать и украсить ими окно». Когда мама и папа станут настоящими друзьями для своего ребёнка, необходимость в «суррогатном друге» («тряпочке-выручалочке» или пальце) постепенно отпадёт сама собой.
4. Установить доверительный контакт с ребёнком, позаботиться о своевременном его успокоении и снятии беспокойства: перед сном можно посидеть на его кровати, почитать спокойную книжку или просто ласково побеседовать; погладить по голове, поцеловать и уверить ребёнка в ваших искренних чувствах любви и нежности к нему; сказать о том, как он нужен вам, и что для вас он всегда самый любимый. Сделать всё возможное, чтобы уменьшить причины страха (например, оставить включенным небольшой ночник на всю ночь или пока ваш ребёнок засыпает).
5. Попросите педагога группы присмотреться — с кем играет ребёнок в группе, для того, чтобы помочь ему обрести настоящего друга в реальности.

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ?

Акцентировать внимание на нежелательной привычке:

1. пытаться запретить ребёнку сосать вещи или палец, тем самым привлекая к этой привычке негативное внимание малыша;
2. отбирать любимую вещь, к которой ребёнок привязан или грубо вынимать палец изо рта;
3. наказывать или всячески стыдить ребёнка за такую привязанность;
4. излишне ограничивать действия и проявления ребёнка, способствуя усилению его напряжения и беспокойства;

5. **говорить с ребёнком или с кем-либо при ребёнке о «суррогатном друге», то есть фиксировать словами, подчёркивая и закрепляя привычку постоянными напоминаниями.**