



Надо ли бороться с нежелательными привычками?

Вредные привычки могут возникать из детского интереса к собственному телу, его свойствам и возможностям. Отсюда стремление исследовать собственный нос или уши.

Интерес к своему телу может также вызвать желание причинять себе боль, чтобы узнать ее интенсивность и длительность. Отсюда привычка сдирать корочку с заживающей раны или дергать себя за волосы.

Некоторые привычки могут быть для ребенка формой утешения или компенсации, классический пример — сосание пальца. Эта привычка появляется после отлучения малыша от груди, и тогда палец становится своего рода заменой, способом снять напряжение и успокоиться.

Поводом для неосознанного поведения может стать и обычная скука. Например, считается, что дети (да и взрослые) грызут ногти, когда испытывают беспокойство. Но наблюдения показали, что чаще это происходит, когда они смотрят телевизор или вообще ничем не заняты.

Большинство нежелательных привычек исчезают сами собой по мере взросления под влиянием других людей, когда ребенок усваивает культурные нормы и узнает, что приемлемо в обществе, а что нет. Поэтому, чтобы понять, не стала ли привычка серьезной проблемой, нужно обратить внимание на ее частоту и интенсивность.

Как действовать родителям

*Обращайте внимание на то, что происходит вокруг ребенка, и постарайтесь найти причину навязчивых привычек. Возможно, они сигнализируют о тревоге, волнении и других негативных эмоциях. *Мягко и регулярно напоминайте ребенку о неприемлемости его поведения. Например, можно попросить его: «Пожалуйста, не жуй рукав (не соси палец) — это не очень культурно». Старайтесь занять чем-нибудь руки ребенка в свободное время.

* Большую роль в отказе от привычек играет похвала, поэтому старайтесь подкреплять с ее помощью «нужное» поведение. Например, можно сказать: «Как здорово, что ты уже почти перестал держать палец во рту, и так мне легче понять, что именно ты говоришь».

*Пробуйте ненавязчиво переключать внимание ребенка. Например, в случае с желанием грызть ногти или сосать палец можно взять ребенка за ручку, погладить ее, дать любимую игрушку. Так вы создадите ситуацию безопасности и комфорта, что будет способствовать угасанию привычки.