

Шкідливі звички



Якщо ваша дитина смокче палець або краєчок ковдри, гризе нігті, машинально подовгу смикає вушко або кусає волосся, саме це і є шкідливі звички. Іноді це відбувається в момент хвилювання, іноді – під час телевізійного перегляду або в постельці перед сном. Виявляється, всі ці маленькі неприємності – чудова «заміна щастю». А все тому, що подібні дії у маленької недосвідченої людини заповнюють брак позитивних емоцій. Як же в цьому випадку поводитись батькам? Адже найчастіше їхня звична зброя у вигляді угод і «страшилок» про мікроби не спрацьовує. Дитина обіцяє не гризти нігті, не торкатися волосся, але все повторюється знову і знову.

Причому малюк щиро зізнається, що не знає, як це з ним трапилось. Часто такі дії відбуваються неусвідомлено.

Мабуть, найчастіша погана звичка, яка зустрічається у дітей – це смоктання пальця. Із нею зіштовхуються ледве не в кожній родині. Але назвати її звичкою важко. Скоріше, це перша у житті дитини навичка, перший рефлекс, що дала йому сама природа і який, як не дивно, повинен бути вдоволений. Вся справа – у способі. Радість від смоктання діти отримують із самого народження, коли їх прикладають до маминих грудей, дають соску. Оскільки ця процедура асоціюється в малюка з комфортом і безпекою, малюк за допомогою смоктання вгамовує голод і заспокоюється. Якщо в ранньому віці дитина свою потребу в смоктанні не задовольнила, згодом вона неодмінно «впливе» як звичка. І, дорослішаючи, така дитина під час дискомфорту, найменшого почуття тривоги навіть у школі тягне палець до рота, гризе ручку або олівець. Коли ж вона стане зовсім дорослою, ця звичка може перетворитися на сигарету. В психології існує така теорія, що тяга до паління виникає, у тому

числі, і від нереалізованості смоктального рефлексу і звички «засмоктувати» нервозність. Згадайте про часті «перекури» під час стресових ситуацій. Вони дуже наочно підтверджують правильність даного припущення. Так що ж робити, щоб цього не було?

Доти, поки дитина не виросла, дозволяйте їй смоктати мамині груди або соску без суворих обмежень. Однак і тут необхідно бути розумними. Це зовсім не означає, що до шкільних років малюк не повинен залишати соску.

Будь-яка шкідлива звичка – це не недолік виховання, це – сигнал, на який батьки повинні адекватно відреагувати. Зрозумійте причину і приймайте рішення.

Є ще одна розповсюджена шкідлива звичка – гризти нігті. Очевидно, механізм цієї звички приблизно такий саме, як і у випадку зі смоктанням пальця.

Існує навіть психологічна теорія про те, що, гризучи нігті, людина нібито намагається заподіяти шкоду самому собі. У кожному випадку причина цієї звички така сама: дитяча нервова система знаходить собі «заспокійливі» ліки. Деякі діти говорять, що коли вони гризуть нігті, їм не так страшно, а чому саме – вони самі не розуміють. Якщо ви усунули причину, можете сміливо зайнятися наслідком, тобто самою звичкою. Тільки не слід за порадою бабусь мазати пальчик перцем або гірчицею, а тим більше бити дитину по руках. Можливо, у такий спосіб ви і відучите дитину смоктати палець або гризти нігті, але симптом зникне, а сама проблема залишиться й неодмінно впливе в іншу шкідливу звичку. Саме тому так важливо почати з рятування дитини від дратівних моментів. Побачивши, що малюк гризе нігті, - загалом, робіть те, від чого ви хотіли б його відучити, - спокійно, без ривків, обсмикувань і різких рухів відведіть його пальчик від рота, обличчя. Якщо дитина повторює жест, повторіть і ви свій, з тим же непорушним спокоєм. Якщо дитина виявляє наполегливість – зверніть її увагу на іншу дію: відволічіть її пещенням, лоскотанням, грою, навіть банальним «яка пташка полетіла!» і знову відведіть ручку. Тільки не піддобрюйте дитину подарунками, цукерками, потаканням її бажанням, і не реагуйте на дитячу звичку агресивно, з елементами рукоприкладства. Таким чином ви тільки закріпите шкідливу звичку.

Дитина – це людина, тільки маленька, і поки вона не пішла до школи, її світ теж досить маленький. Родина, друзі, група в дитячому садку – от, мабуть, і все її оточення. Події усередині цього світу і стають приводом для радощів або занепокоєння дошкільняти. Отже, щоб зрозуміти, чому дитина нервує, необхідно з'ясувати, які враження вона може отримувати зі свого всесвіту. Почніть із себе, з родини. Саме «проблема батьків і дітей», а також споглядання домашнього безладу найчастіше засмучують малюка. Тому, щоб відучити дитину смоктати палець й обкушувати нігті, для початку відновіть спокій у родині. Якщо в рідних і близьких усе в порядку, займіться напрямком дитячого садочка.

Запитайте вихователя, чи немає у вашого малюка проблем із дітьми або із самою вихователькою. До речі, стосунки дитини із нянькою або бабусею теж можуть вилитись у нервування. І «блакитний екран» зовсім не заспокоює нервову систему маляти. Не важливо, що там демонструють, - новини або мультик, дитячу передачу або дорослий фільм, - все це однаково збуджує незміцнілу дитячу психіку.

Турбувати дитину може неувважність до нього батьків або, навпаки, занадто сильна опіка. Брак ніжності компенсувати досить легко. Намагайтесь частіше обіймати свого малюка, цілувати його, гладити по спинці, плічкам, ручкам, голові. Багатьом татам і мамам важко часом навіть сказати дитині: «Я тебе люблю, я так радий, що ти - моя дитинка!» Дорослі, не бійтеся пестити дитину та не соромтесь. Спробуйте зробити це один, два, три рази спеціально. Повірте, дуже скоро пещення й ніжність стануть для вас абсолютно природним вираженням ваших почуттів. Частіше розмовляйте з дитиною, грайте в її ігри. Але не перестарайтесь – занадто опікувати малюка не слід, як і перевантажувати його день розумовими заняттями (мови, музика, математика, спортивні секції тощо), до яких маля ще не доросло. Вони викликають занадто сильну нервову напругу, послабити яку дитина може лише вищезгаданим «нетрадиційним» способом.

Намагайтесь більше, а головне, - глибше спілкуватись з дітьми. І не надавайте цій звичці великого значення, щоб дитина не почувала себе винуваною, бо це тільки збільшить проблему.

Як допомогти дитині позбутися шкідливих звичок?

- * Більше спілкуйтесь з дитиною, дізнавайтесь про її стан.
- * Займіть малюка спортом. Чим більше активних рухів він буде робити, тим легше звикнуть шкідливі звички.
- * М'які іграшки, колискові й добрі казки допоможуть заспокоїти психічний стан дитини і разом з цим допоможуть вам у боротьбі з шкідливими звичками.
- * Різноманітні творчі та інтелектуальні заняття допоможуть вам зробити життя дитини цікавим і наповненим.
- * Зверніть увагу на те, як ви зазвичай розмовляєте з дитиною. Не кричіть і не принижуйте її, не акцентуйте увагу на звичках, які вам не подобаються. Необхідно набратись терпіння і вирішити цю проблему спокійно та з розумом.