# Вредные привычки у детей

На первый взгляд кажется, что “вредные привычки” бывают только у взрослых. Но, к сожалению, они встречаются и у детей. В дошкольном возрасте это, в основном, сосание пальцев, обкусывание ногтей, онанизм, выдергивание волос, покачивание из стороны в сторону, ковыряние в носу. Чуть позже присоединяется воровство.

Такие действия отражают [негативные чувства](http://mama.ru/articles/detskii-gnev) ребенка. Если бы ему удавалось проявлять их [вовне](http://mama.ru/post/kak-pomoch-perezhit-peremeny) - то он, возможно, кусался бы, дрался, обижал других детей, [грубил](http://mama.ru/post/hamstvo). Вредные привычки являются проявлением той же самой энергии, только направленной внутрь себя. Такие детки рвут волосы, грызут ногти, [писаются по ночам](http://mama.ru/articles/rebenok-perestal-hodit-na-gorshok) или им снятся кошмары.

Все эти действия возникают не просто так и играют важную роль для ребенка - помогают ему справиться с переживаниями. Это и неудовлетворенность, и злость, и беспокойство. Избавиться от вредных привычек трудно, потому что такие действия приносят ребенку удовольствие и [привлекают внимание](http://mama.ru/post/chto-daut-problemy-s-detmi) взрослых, которого ему может не хватать.

Парадокс здесь заключается в том, что, если вы будете запрещать малышу эти действия, то есть пытаться убрать привычку саму по себе, вы будете лишь усугублять ее. Более того, если вы [бьете по рукам](http://mama.ru/articles/kak-vospityvat-detei-bez-nakazaniya), мажете пальцы горчицей - у малыша усиливается [внутреннее напряжение](http://mama.ru/articles/trevoga). И даже, если вам удастся таким способом загасить одну привычку, очень скоро в обиходе ребенка появится другая, аналогичная. Подход к вредным привычкам должен быть очень тонким. На то, чтобы справиться с ними, нужно много времени и терпения. На быстрый результат рассчитывать не стоит.

**Что поможет?**

1. Самое главное (и самое сложное) - понять, что символизирует эта привычка, нехватку чего она замещает, что она дает ребенку (чаще всего это успокоение, выражение злости, привлечение внимания или защита). И сделать так, чтобы ребенок не нуждался в этом и не удовлетворял эту потребность плохой привычкой.

2. Попробуйте уделять малышу больше внимания. Найдите способ его успокоить, чтобы ему не нужно было делать это самому.

3. Важно, чтобы круг действий, которые вы [запрещаете](http://mama.ru/articles/vidy-nakazaniya-detei)ребенку, был небольшим. И чтобы на запретные действия всегда была одна и та же реакция. Пусть в его жизни пока будет как можно меньше неожиданностей.

4. Попробуйте придумать новые [интересные занятия](http://mama.ru/tag/where-go-with-child), которые будут доставлять удовольствие вам обоим. Лучше, если они не будут связаны с посещением людных мест, длинными перемещениями. Чем спокойнее увлечение - тем вероятнее оно избавит ребенка от вредной привычки.

5. Надо сказать, что вредные привычки - это сигнал каких-то проблем в семье. Тогда нужно анализировать эти ситуации, проигрывать их, рисовать, обсуждать, спрашивать, какие чувства они вызывают у ребенка.

6. Ребенку школьного возраста хорошо бы помочь найти друга, если его нет.

7. Нельзя наказывать за вредную привычку, стыдить, слишком часто обращать на нее внимание. И вообще, каждый раз, когда вам удалось не одернуть ребенка, а отвлечь, можно считать маленькой победой.

8. Хорошо бы отказаться от упреков, угроз, наказаний.

9. Не запрещайте злиться и научите ребенка выражать свой гнев.

10. Научите ребенка радоваться и получать удовольствия от каких-то других вещей, чтобы это не требовалось делать через вредную привычку.

Материал подготовила педагог-психолог Желтова Л.Ю.