

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Наши вредные привычки.

Вредная привычка - отрицательная склонность, ставшая потребностью и выражающаяся в действиях, в поведении, привычка нередко превращается в черту характера. Русская пословица гласит: посеешь привычку - пожнешь характер. В таком аспекте к вредным привычкам правомерно отнести и обыкновение теревить волосы, мочку уха, сидеть и ходить сутулясь, елозить на стуле и шаркать ногами при ходьбе, поминутно отплевываться и употреблять слова-паразиты "вот", "значит", громко говорить и чрезмерно жестикулировать, хватать другого за рукав, ворот куртки или за пуговицу при разговоре, не смотреть в глаза собеседнику и т.п.

За этими издержками воспитания, в частности, в привитии культурных навыков, очевидна тенденция к росту числа вредных привычек, когда одна рождает другую, и они оказываются взаимосвязанными в комплексы. Поскольку становление вредных привычек происходит в самом раннем возрасте, воспитание, кроме всего прочего, это еще и привитие полезных привычек. В частности аккуратности, организованности, привычки доводить начатое дело до конца, и борьба буквально с колыбели с возникновением вредных привычек.

Что же касается вредных привычек, с которыми обращаются за помощью к врачу, а именно сосания пальца, языка, губы, тканей (воротничка, рукава пижамки, уголка пододеяльника, наволочки и т.д.), верчения волос, качания головкой из стороны в сторону или биения ею о подушку перед засыпанием и во сне, онанизма, то

причины и механизмы их возникновения более сложны. Чаще всего вышперечисленные привычки возникают у ребенка, которого с младенчества воспитывали жестко, по гиперсоциальному типу или по типу неприятия. Его надолго оставляли одного в постельке. Он рано отлучался от материнской груди, но ему еще и отказывали в соске. Его редко брали на руки, не укачивали, когда ему было не уснуть, ему уделяли мало внимания, ласки. И все это - причины возникновения вредных привычек. Нередко вредные привычки возникают у ребенка в связи с тревожно-мнительным воспитанием.

Ребенок, забытый в колыбели, ощущая недостаток впечатлений, ухода, ласки, а в связи с этим испытывающий скуку или страх, ищет компенсацию, успокоение, отвлечение в доступных ему действиях, например, сосет палец или тербит волосы, ухо, губу, нос, ковыряет пупок, манипулирует наружными половыми органами. Постепенно такое действие закрепляется. Вначале он прибегает к таким действиям, поскольку отсутствует мать. Теперь встревоженная мать с ним, но она его уже не интересуется. Он занят самим собой. Произошла серьезная перестройка ориентации. По природе ребенок стремится к постоянному притоку впечатлений, стимуляции извне того, что способствует его развитию. Если рядом мать, он удовлетворен, спокоен и получает все необходимое - от утешения и ласки до развивающих стимулов. Но она отсутствовала, а жизнь продолжалась. И он как бы вернулся во внутриутробное состояние. Он утешает и успокаивает себя сам и ищет источники впечатлений в себе, замыкается на себе. Теперь он привык быть один и мать, вмешиваясь, только мешает ему. Сосание пальца или одежды, ковыряние пупка и другие аналогичные действия отвлекают ребенка от процесса познания, угрожают задержкой развития. Налицо вредная привычка. Она

становится необходимым ритуалом самоуспокоения, отвлечения от страхов, компенсацией за отсутствие внимания, ласки, общения. Вредная привычка как ритуал утешает днем, успокаивает при засыпании. Грызение же ногтей, губы, щеки, кожи на пальцах еще и выражение глубокой неуверенности в себе, чувства вины, а также связанный со всем этим ритуал самонаказания. Ребенок грызет себя до крови и только тогда удовлетворен. Один из моих пациентов, подросток, так и заявил: "Я должен догрызть палец до боли".

Часто вредная привычка, выражающаяся в серии ритмичных движений, является вынужденным замещением необходимости ритмичных движений, за которыми стоят важные механизмы



созревания. Ритмичные автоматизмы действий способствуют дозреванию соответствующего возрасту биоритма мозга. Для нормального развития ребенка необходим, например, сосательный рефлекс.

Сосание пальцев, языка, губы и т.д. - самостимуляция и после года нередко является свидетельством задержки созревания тех или иных функциональных систем в организме. Как эквивалент стимуляции оно возникает у детей, лишенных прикосновений любящих рук матери. Понятны и попытки ребенка заменить недостающую стимуляцию поглаживанием самого себя, прикосновением к себе. Однако это не руки матери, как и соска не материнская грудь. Ребенок, привыкший успокаивать, убаюкивать и укачивать себя сам, сосет или теревит что-то, вертит волосики, раскачивается в постели, чтобы уснуть. Все это самостимуляция, всегда растягивающаяся на годы, чтобы добрать недостающее естественное. Вредная привычка, как ритуал самоуспокоения, самоутешения, самоободрения нередко приобретает сложные формы выражения.

У ребенка с вредной привычкой не требуют честного слова в том, что он откажется от нее. Он дает честное слово, но вынужден нарушать его, так как не в силах отказаться от привычки. Приходит вторая вредная привычка - нарушать честное слово. Ребенка не наказывают за вредную привычку. Он не виноват в ней. Наказание только усугубляет ситуацию. Малыш начнет прибегать к вредной привычке, чтобы утешить себя после наказания, и еще более замыкается в себе, страдая от непонимания его переживаний, испытывая чувство вины и еще большую неуверенность.

Вредную привычку устраняют терпеливо, затрачивая на ее преодоление столько же времени, сколько она закреплялась. Она начиналась с отсутствия внимания к ребенку, а теперь для ее устранения ваше внимание особенно необходимо. Ребенок замкнулся, ушел в себя - родители с ним, его увлекают интересными играми, занятиями. Его максимально ориентируют на игру с детьми. Если он один, то обязательно должен быть чем-то занят. У него не должно оставаться времени на вредную привычку.

Борьба с вредной привычкой - всегда борьба с неуверенностью в себе, тревожностью, пессимизмом.

