

## Вредные привычки у детей



Чаще всего, когда речь идет о вредных привычках у детей, имеются в виду онанизм, сосание пальцев, языка, грызение ногтей. Однако проблема много шире. 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 тереть 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 вышеперечисленные 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 теребит 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. Природно 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, инфантилизацией. 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. Такой ритмичный акт, как сосание груди, не только акт кормления. Это сложный комплекс воздействий - пищевого, эндокринного, психологического и стимулирующего развитие мозга. Иногда плод сосет палец в утробе матери. Есть основание полагать, что у такого плода по каким-то причинам задерживается развитие систем и органов. Прикосновение к губам трех-пятимесячного плода (при выкидыше) вызывает у него сосательное движение.

Грудь матери сосут до года, но дети, нуждающиеся в продлении стимуляции сосут ее до полутора лет; лишенные же материнской груди до срока сосут соску или палец до трех-четырёх лет, что в таких случаях нормально. Ритмичные автоматизмы действий способствуют синхронизации биоритма головного мозга, в сложной перестройке его от бодрствования ко сну. Поэтому ребенок нуждается в укачивании при засыпании. Укачивание успокаивает даже боль. До года сосание соски и укачивание, на мой взгляд, физиологичны и необходимы.

Ласковые прикосновения материнских рук, губ и тела предусмотрены природой в сложных механизмах психофизиологического созревания ребенка.

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, трет половые органы или пах, 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. Ребенок сосет большой палец правой руки, а левой вертит волосы, прикрывает глаза. Если левую руку подвезать к туловищу, он перестает сосать правую. Нарушена целостность ритуала, и часть его не приносит удовлетворения. Испытывая тревогу, сосут язык, прикрыв рот ладонью правой руки, потягивая мочку уха левой. Эти ритуалы, равно как и грызение ногтей, надногтевых валиков, слизистой щеки, губ, кожи на пальцах, облизывание губ, кожи вокруг них до красноты, язвочек, нередко входят в клинику невроза навязчивых состояний или неврастении.

Иногда привычка образуется мгновенно, задаваясь по типу условнорефлекторной связи как замещение биологической потребности. Один из моих пациентов в десять месяцев был отлучен от груди. Для того чтобы этот акт прошел спокойно, родители отправили его на две недели к бабушке. Когда его вернули и он увидел мать, то тут же стал сосать язык. Вредная привычка образовалась на глазах у взрослых и закрепилась надолго: мальчик сосал язык и в 14 лет, когда родители обратились ко мне за помощью.

Более всего родителей волнует детский онанизм. До семи лет он отмечается у каждого десятого ребенка. Иногда уже в шесть - восемь месяцев дитя плотно сжимает бедра, не реагируя на окружающее, взгляд его устремлен в одну точку, личико краснеет, на лбу выступают капли пота. Если родители пытаются отвлечь ребенка или мешают иными способами, он бурно протестует. После года онанизм принимает иные формы. Малыш ерзает на стуле, засиживается на горшке сжимает или трет одеяло между ног. Иногда уже до года ребенок раздражает половые органы рукой.

Начинается отчаянная борьба родителей с ним. Иногда в эту борьбу вовлекается и воспитатель яслей, а потом и детского сада. Взрослые сурово осуждают эту привычку, рассматривая ее как свидетельство испорченности ребенка, чрезмерной его сексуальности. Однако дитя до трех лет по сути бесполо. Оно не выделило себя из окружающей среды. Оно только для нас мальчик или девочка. Вдумайтесь - слово "дитя" - среднего рода. В этом есть свой смысл. Идентификация с мужским или женским полом произойдет после трех лет, в процессе формирования личности.

Ребенок до трех лет и не ведает, что он раздражает именно половые органы. Это знаете вы. Для него нос, пупок, половой член - только части его тела.

Трехлетний понимает: родители недовольны им, осуждают действия, попадающие под определение "нельзя", но причины отрицательной их оценки ему не ведомы. Нельзя играть с огнем - это он усвоил в жестоком опыте, нельзя бить бабушку - он рожден человеком, и, при правильном воспитании, ему понятно: бабушке больно. Однако трехлетний не может понять, почему ковыряние в носу воспринимается относительно спокойно, а те же пальцы в области паха вызывают у родителей гнев. После трех-четырех лет ребенок начинает осознавать, что эти действия особо предосудительны в глазах взрослых, однако уже не в силах от них отказаться.

Привычка есть привычка. Ребенок начинает прятаться, скрывать мастурбацию. Не спит мать, караулит дочь, не спит дочь - караулит мать. Ребенок делает вид, что уснул, а сам ждет, когда уснут родители. Он стремится получить удовлетворение, переступив через запрет, и ни к чему хорошему запрет не приведет. Ощущение вины, испорченности, неполноценности расцветает на почве чрезмерного внимания родителей, в общем-то к безобидному акту. В результате ребенок стремится к уединению. Ощущение неполноценности, вины приводит к замкнутости.

Онанизм имеет ряд своих специфических причин: заболевания наружных половых органов, сопровождающиеся выделениями, зудом, остритом, раздражающие область промежности; рубчик трусиков, пижамки, штанишек; обыкновение закладывать одеяльце между ножками, ерзать на стуле; ласковые прикосновения к животу ниже пупка, к ягодичкам и т.п. Но каковы бы ни были причины онанизма, у детей это не столько сексуальность (прикосновение детей к своим половым органам, как интерес к ним, являются частью нормального психосексуального развития), сколько такая же обыкновенная вредная привычка, как и сосание пальца, не более.

Только в случае грубо выраженного онанизма у дошкольника, когда девочка пальчиком или предметом пытается проникнуть во влагалище, следует обратиться к детскому психиатру, поскольку возможно, в таком случае это может быть следствием ограниченного поражения мозга в родах. Во всех остальных случаях не оставляйте ребенка, имеющего привычку к мастурбации, в постели одного, если он не засыпает сразу, а постарайтесь сказкой, уговорами помочь ему уснуть или поднимите с постели. Ребенок не должен играть в постели. Кто-то когда-то рекомендовал держать больного ребенка в постели. Почему? Кто лежит, когда может сидеть, ходить, будет дольше болеть. Постель в таких случаях становится ложем для рождения вредных привычек. Если нужно, закутайте ребенку горлышко, оденьте его тепло, но свободно, и пусть сидит, ходит, играет, даже если он болен.

Не позволяйте ребенку подолгу засиживаться на горшке. Не допускайте запоров - это нередко способствует появлению онанизма. Немедленно избавьте ребенка от остритов, если они у него есть. Следите, чтобы ребенок не загулялся и не задержал акт мочеиспускания. Такая задержка

приводит к напряжению полового члена, ощущению тяжести внизу живота и в результате к онанизму. Тщательно следите за гигиеной промежности и ножек, чтобы не было зуда. Лучше, если малыш спит в рубашечке до пят, а не в пижаме. Ребенок не должен носить одежду, из которой он вырос, чтобы рубчики не врезались в тело, одежда не давила и не сжимала. Не злоупотребляйте шоколадом, острой и пряной пищей.

Малыша не рекомендуется качать верхом на колене; его не сажают, если он не устал, себе на шею; целуя, его не душат в объятиях. От попыток онанизма отвлекают, не заостряя внимание ребенка на нем, интересными занятиями. Полезны курсы приема успокаивающих лекарственных трав, рекомендуемые врачом. Пока ребенок не уснул, его поведение в постели контролируется. Ручки он должен держать поверх одеяла, как и свободную ручку, если спит на боку. Вредные привычки, зная причины их возникновения, легче предупредить, чем устранить.

Если вредная привычка имеет место, родители не начинают борьбу с малышом, а борются с его привычкой. На отказе от нее не настаивают, прямолинейная атака только раздражает, приводит к разладу с ребенком и его невротизации. Бесперспективна, например, попытка отучить сосать палец, смазав его горчицей. Идя по такому пути, впору облить, занимающегося онанизмом, холодной водой (и это делают) или подключить страдающего энурезом к источнику тока, чтобы его ударило, как только моча замкнет электросеть. Все это неприемлемая жестокость по отношению к ребенку. Если такое и поможет, ребенок будет запуган, потрясен и психологические последствия окажутся тяжелее "излеченной" вредной привычки.

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.**

Есть и частные рекомендации. При грызении ногтей их коротко обрезают. Разрешают грызть кончик ручки, которой ребенок пишет, или предмет, находящийся в его руках, но обязательно чистый. Советуют потереть ладонь о ладонь, когда возникает импульс к грызению ногтей.

Побуждают ребенка самостоятельно бороться с этой привычкой, разъясняя ее вред и указывая на неэстетичность вида пальцев с обгрызенными ногтями, учат самоконтролю. Его ободряют, говоря: "Ты с этим обязательно справишься, не огорчайся". Ему активно помогают в затруднительных ситуациях, потому что при них особенно часто прибегают к вредной привычке. И помнят: ногти грызут мучительно неуверенные в себе, а преодоление неуверенности - главное. Ногти грызут впавшие в депрессию, и такого ребенка стимулируют, ободряют.

При сосании пальца, вещей - рекомендации те же, но так как к подобному чаще прибегают перед сном, то, как и при качании перед засыпанием и во сне, незадолго до сна рекомендуются ритмические игры, танцы, прыжки со скакалкой (в искоренении других вредных привычек скакалка в течении 10-15 минут перед сном обязательна). Полезно, прикрепив к притолоке или косяку двери качели, покачать ребенка несколько раз в день по 10-15 минут; следует приобрести для него лошадку-качалку. При засыпании ребенка рекомендуется включать тихую ритмичную музыку.

Вредные привычки часты у детей, имеющих сниженный фон настроения, склонных к депрессии, и поэтому все, что вызывает хорошее настроение, способствует и устранению вредных привычек.