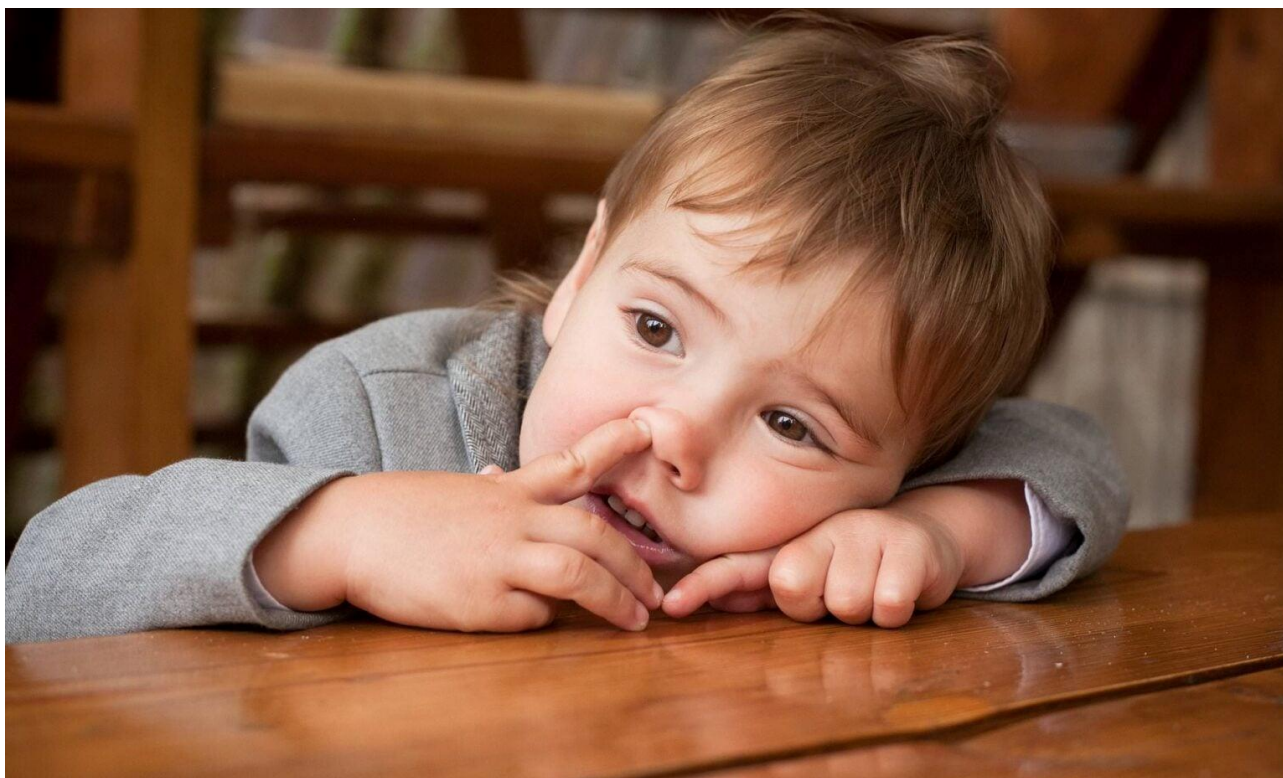


Чому діти колупають в носі, гризуть нігті, смокчуть пальці – і що з цим робити

Шкідливі дитячі звички, пов'язані з тілом, – не просто джерело роздратування для бабусь або показник невихованості дитини, а чіткий недвозначний сигнал тривоги. Що це означає і як з цим бути розповідає психолог Катерина Бурмістрова.



“Не колуй в носі”, “не гризи нігті”, “не смокчи палець, ти вже великий” – всі так звані шкідливі звички тільки з часом стають звичками. Корінь їх – в нервовому розладі, іноді легкому, іноді важкому.

Поведінка дитини говорить про невелике нерве напруження, коли вона:

- нав'язливо колупає в носі;
- смокче палець;
- гризе нігті,
- смикає рукава (варіант – підодіяльник перед сном).

Про середню напругу говорить наступна поведінка:

- малюк засмоктує губи;

-обриває задирки.

Про серйозний нервовий розлад слід задуматися, якщо дитина:

-роздирає болячки;

-вириває на собі волосся;

-відчуває нав'язливу тягу до самозадоволення.

Невротичні звички виникають мимоволі. Дитина не робить цього спеціально, тим більше – батькам на зло. Їх поява завжди говорить про підвищене нервове напруження.

Якщо ви помітили ознаки легких і середніх розладів у дитини, не сваріть її, тим самим ви лише заженете проблему всередину; будучи задавленими, ці невинні (хоча і неприємні вам) звички можуть згодом стати причиною серйозних психосоматичних захворювань.

Вам необхідно зрозуміти, в чому причина стресу, і по можливості її усунути. Якщо ви не бачите явної причини, краще знизити темп життя і навантаження вашої дитини (рідше водіть в садок, відмовтеся від зайвих занять, скоротіть кількість мультфільмів і ретельно відбирайте їх; якщо вдома неспокійна обстановка, хоча б не влаштовуйте сварок при дитині).

Зробіть «ворогом» не дитину, а звичку; придумайте їй смішні прізвиська або цілу історію; звертайте увагу, коли до дитини знову причепилася «ковирялка в носі» і – особливо – коли вона успішно впоралася з нею (хотів поколупати і зупинилася).

Якщо ви помітили найперші невротичні прояви, і вони не встигли стати звичкою, переведіть увагу дитини з власного тіла на інші «розряджаючі» предмети: гнучкі олівці, іграшки з кульками-наповнювачами і так далі.

У психологічній літературі описані 72 невротичні дитячі звички. Особливо схильні до подібних реакцій обдаровані діти та діти з підвищеним рівнем інтелекту. Відчуваючи великі навантаження, займаючись творчістю (малюванням, музикою, балетом), вони часто стають надзвичайно вразливими.

Що ж робити, якщо ви вперше зіткнулися з такими проявами?

Зізнайтеся собі, що ви розгублені. Це не страшно: батьки теж можуть розгубитися.

Не поспішайте з відповідною реакцією. Сформууйте свою політику, узгодьте її з усіма дорослими, які беруть участь у вихованні (татом, бабусею і т. д.). Приготуйтеся до систематичного ласкавого, але твердого повчання. Уміння контролювати себе формується поступово. Придумайте слова, доступні рівню розуміння дитини. Поспостерігайте, в які моменти малюк більш схильний до нав'язливим дій (перед сном, перед телевізором, коли мама не приділяє уваги, задумався...).

Найкраще – переключити увагу дитини на щось дійсно для неї цікаве.

Можливо, дитині не вистачає вашого тепла, тілесного та емоційного контакту. Обійміть її, погладьте, поцілуйте. Відкладіть по можливості заплановані справи, якщо зазвичай ви мало проводите часу разом. Щоденні заспокійливі ванни по 20-25 хвилин і легкий масаж допоможуть зняти напругу.

Відірву, зашию, заклею!

Однак якщо ви маєте справу з такою невротичною звичкою, як нав'язливе вивчення статевих органів (самостимуляція, онанізм), тактика буде іншою.

Перш за все потрібно визнати, що, як правило, батьки, які зіткнулися з цими проявами у свою дитину, відчувають:

-паніку і роздратування (ймовірно, вони родом з дитинства, коли такі дії заборонялися строго і владно);

-розгубленість (адже сучасне суспільство диктує нові умови, і всім батькам страшно – і зовсім безпідставно – боятися створити своїй дитині комплекси в сфері сексуального розвитку).

Звідси дві найпоширеніші реакції:

-повний ступор;

-різкі слова і непродумані дії.

Скажемо відразу, що ні перша, ні друга реакція не підуть на користь вашій дитині.

Отже, ви побачили, що ваша дитина займається самостимуляцією. Не дозволяйте собі кричати, сваритися, оголошувати бойкот і погрожувати («відірву, зашию, заклею»); обговорювати цю ситуацію з іншими дорослими при

самій дитині; залишати ситуацію як є; ставити на дитині клеймо («хороші діти так не роблять!»).

Шановні батьки, самодослідженням займаються всі діти. Вивчати себе – це нормальна поведінка дитини. А наполегливість і інтенсивність самовивчення дуже сильно залежать від характеру дитини. Темпераментні діти все роблять із захопленням.

Однак логічна поведінку батьків в даному випадку – обмежувати це вивчення. Подібне обмеження входить до європейських культурних норм, як чищення зубів і користування туалетом. Крім того, рання стимуляція еrogenних зон неминуче замикає дитину на собі.

Зазвичай самовивченням починають займатися діти від року до півтора років. У цьому віці, щоб відвернути, досить... просто почати одягати їх.

Самовивчення після двох років можна зупиняти словами, причому без довгих пояснень. Досить сказати «сядь красиво». У цьому віці норми засвоюються швидко, і подібні дії рідко стають звичкою.

Якщо ж звичка сформувалася, значить:

- ви вчасно не зупинили дитини;
- сама обстановка в сім'ї є фактором стресу;
- дитина недоотримує батьківського тепла.

На делікатні теми і розмовляти з дитиною потрібно дуже делікатно!

Якщо вік дитини чотири-п'ять років:

Перш за все позначте, що з дитиною відбувається («багатьом хлопчикам і дівчаткам, яким стільки ж років, скільки тобі, хочеться помацати себе»). Поверніть дитину до норм сім'ї («ми так не робимо»).

Батькам важливо пам'ятати, що вміння контролювати себе у дітей формується поступово, і не чекати миттєвих результатів.

Вік дитини: шість-сім років

Якщо ви вже обговорювали зі своєю дитиною тему «Звідки беруться діти», можете доступно пояснити їй, що ці органи беруть саме тому, що вони беруть участь в народженні і дбайливе ставлення до них дуже важливе для того, щоб в майбутньому народилися здорові дітки.

Поясніть, що ці частини тіла називаються інтимними, вони дуже ніжні і чутливі, ми бережемо їх, навіть на пляжі прикриваємо купальниками, утримуємо в чистоті.

Чек-лист: межі норми самодослідження статевих органів:

-раз в два тижні – нормальна поведінка, вимагає легкого пригальмовування і спостереження;

-раз в день в певний момент – цікавість закріпилася в звичку, і з нею потрібно працювати;

-безперервно (незалежно від ситуації, в гостях і на уроці) – готова невротична звичка; потрібна допомога психотерапевта, невролога; потрібна вироблена позиція.