**Патологические привычки: кусание или грызение ногтей, сосание предметов, онанизм.**



В дошкольном возрасте нервность может проявляться в виде патологических привычек.

**Патологические привычки**– это навязчивые, фиксированные действия, похожие на ритуал, отрицательно сказывающиеся на поведении ребенка. Его физическом и психическом развитии.

     Выделяют следующие **привычки:**

**·  онанизм (мастурбация),**

**·  сосание пальца, предметов,**

**·  кусание и грызение ногтей (онихофагия)**

**·  выдергивание или выщипывание волос (трихотилломания)**

**·  ритмическое раскачивание головой и туловищем (яктация).**

     Данные привычки часто являются выражением нервности и трудно поддаются коррекции. Поэтому их относят к патологическим. Родители и педагоги могут помочь детям избавиться от этих привычек. Но для этого они должны хорошо знать их природу и действовать осмотрительно.

     Патологические привычки уменьшают переживания ребенка и снимают эмоциональное напряжение. Подавив одну привычку можно получить взамен другую. Дошкольники не желают отказываться от них и активно сопротивляются, когда взрослые воюют с приятными для них действиями.

**Патологические привычки имеют, как общие, так и специфические черты.**

**Онанизм (мастурбация).**

     Рассмотрим **причины**его возникновения. Привычка чаще всего проявляется у девочек, которые не играют в куклы и выбирают общение с мальчиками. И также у мальчиков с ярко выраженными мальчишескими чертами поведения. Часто онанизм встречается у ребенка, с неукротимым темпераментом и повышенной потребностью в разрядке накопившегося психического напряжения.   
     К онанизму может привести излишняя **строгость,**многочисленные запреты и физические наказания, которые способствует приливу крови к генитальной области и действует раздражающим образом.

**Недостаток ласки**, ранний выход матери на работу, передача ребенка родственникам и няням. Такие дети скрывают свои чувства и переживания. Они живут в своем воображаемом и закрытом мире, в котором восполняют нехватку тепла и любви со стороны родителей.

     Причиной может быть **насильное кормление.** Встречается у детей с невропатией, со сниженным весом. Удовольствия от пищи дети не испытывают, а процесс еды часто сопровождается с тошнотой и рвотой. А область рта рефлекторно связана с генитальной.

     Онанизм провоцирует так называемое **психологическое заражение.** Родители находятся в одной постели с ребенком, чрезмерно ласкают, целуют его в губы, качают на ноге или тщательно подмывают девочек. Заражение также происходит от сверстников, так как дети склонны к подражанию.

     Клинической предпосылкой онанизма, как и всех патологических привычек, является повышенный уровень возбудимости, проявление невропатии. Еще проявлением невропатии является затрудненное засыпание, беспокойный и прерывистый сон. Потливость, чрезмерное укутывание, диатез с зудом, трение тесной одежды.

    Онанизм в целом не характерен для детей, заболевающих неврозами, поскольку представляет патологический, но все же способ снятия нервного напряжения, предупреждая в известной степени появление невротических расстройств.

**Рекомендации.**

     Не ругать и не стыдить ребенка при всех. Ближе узнать его, уделять ему больше внимания и терпеливо разобраться в причинах онанизма. Нельзя физически наказывать ребенка, проверять каждый шаг, не доверять его словам, подвергать унизительным допросам и осмотрам.

    Больше искренности и доверительности в отношениях, двигательной активности – подвижные и спортивные игры, прогулки перед сном. Благоприятно воздействие водных процедур – купание, душ, обтирание.

     Если попытки данной привычки все же есть, нужно обратиться к гинекологу или урологу (в зависимости от пола) или обратиться за консультацией к невропатологу.

**Сосание большого пальца (языка, облизывание верхней губы).**

      Сюда же относится сосание соски до 3-4 лет.

     Сосание большого пальца восполняет **нереализованный инстинкт сосания**и уменьшает беспокойство, успокаивает, убаюкивает, смягчает тяжесть одиночества, приглушает физическую боль. Начинает появляться у ребенка около 6 месяцев. Чаще бывает у детей с флегматичным темпераментом.

**Беспокойство** проявляется и у плода, если мать волнуется, устает или болеет **при беременности.** На снимках видно, как плод в этом случае сосет палец.

     Причиной является **нежелание матери**иметь ребенка. Это неблагоприятно отражается как на самой беременности, и на грудном вскармливании.

    Вследствие **отсутствия грудного вскармливания,** раннего перехода к бутылке с соской с широким отверстием, в результате чего ребенок слишком быстро поглощает пищу и не успевает насосаться настолько, насколько ему хочется.

     Недостаток материнской ласки, теплого обращения, передача малыша на воспитание родственникам и няне, в круглосуточное ДОУ.

**Рекомендации.**

     Нельзя наказывать и стыдить за такую привязанность. Говорить об этом, подчеркивать и закреплять патологическую привычку постоянными напоминаниями. Отбирать любимый предмет, который сосет ребенок.

     Наилучшей тактикой предупреждения и устранения этой привычки является не борьба, а установление доверительного контакта с ребенком, своевременное успокоение и снятие беспокойства.

     Наполните жизнь ребенка новыми впечатлениями, помогите ему найти настоящего друга.

     Разумно пользуйтесь соской, покачивайте кроватку, убаюкивайте, пойте колыбельную. Подумайте об отсутствии лишних ограничений и чрезмерной активности детей. Регулярно пополняйте богаж совместных положительных впечатлений и эмоций.

**Кусание или грызение ногтей (онихофагия)**

     Кусание и грызение ногтей, как и сосание пальца, возвращает ребенка в период младенчества. Грызение ногтей – легко возникающая привычка, которая носит непроизвольный характер и избавиться от нее чрезвычайно трудно.

     Дети обкусывают не только выступающие части ногтей, но и частично и прилегающие участки кожи. Это может приводить к воспалительным процессам. Обкусывание ногтей сопровождается их проглатыванием.

     Во время грызения ногтей у ребенка происходит выход агрессии и напряженности, психологического дискомфорта и раздражения. Он просто получает удовольствие. Если ребенок не выражает свои переживания и отрицательные эмоции, то они копятся у него и находят такой выход.

**Рекомендации.**

     Нельзя интеллектуально перегружать ребенка в ущерб другим сторонам психического развития. Запрещать и наказывать его за эту патологическую привычку. Говорить ребенку о грызение ногтей, тем самым фиксируя словами в сознании эту привычку.

      Необходимо научить ребенка адекватным способам выражения агрессии. Позволяйте ребенку свободно и адекватно выражать свою агрессию и накопившийся гнев. Учитесь понимать, что происходит с ребенком, переключайте и отвлекайте его внимание в момент грызения ногтей.

     Уменьшите чрезмерные требования к ребенку. Необходимо настроиться на длительный период затухания этой привычки, который приблизительно равен периоду ее протекания.

**Выдергивание или выщипывание волос (трихотилломания).**

     Начинает появляться в 1,5 — 2 года.

**Причины** – недостаточная эмоциональная и материальная среда приводит к поиску впечатлений от собственного тела; дисбаланс процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

     Накручивание волос на определенном участке головы является неосознаваемым стимулированием работы головного мозга.

**Рекомендации.**

     Нельзя бить, ругать, брить наголо. В результате может сформироваться комплекс неполноценности, невротическое расстройство.

     Следует обогатить среду развивающими игрушками, а также установить теплые эмоциональные отношения с ребенком. Следует проконсультироваться с невропатологом.

**Ритмическое раскачивание головой и туловищем (яктация).**

**Причины появления**-трудности засыпания (ребенок сам себя укачивает); недостаточная эмоциональная и материальная среда.

    Органическое поражение центральной нервной системы, выражающееся в завышенном пороге восприятия, то есть ребенку постоянно нужны новые яркие впечатления. Не получая их он испытывает внутренний дискомфорт, который внешне проявляется в навязчивых действиях, в частности в яктации.

      Данная причина требует специального медицинского лечения и коррекционных мероприятий.

**Рекомендации.**

      Важно выяснить, снятся ли ребенку кошмары, боится ли он темноты и может ли оставаться один в комнате. Не фиксировать внимание на привычке.

     Доверительное, эмоциональное и теплое общение родителей с ребенком. Пополнить материальную среду. Можно перед сном заняться с ребенком спокойным интересным делом. Например, почитать книгу, принять расслабляющую ванну, послушать классическую музыку.   
     **Итак, патологические привычки являются признаком нервности и достаточно трудно поддаются коррекции. Взрослые могут и должны помочь детям преодолеть их притяжение.**