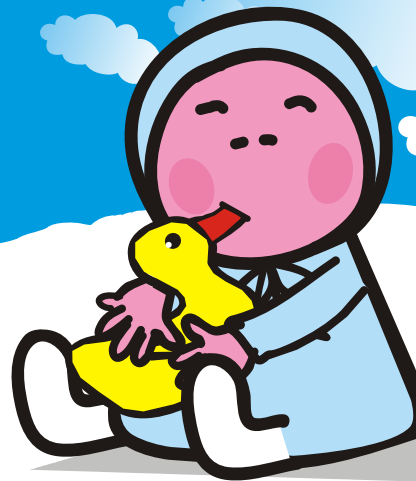


unicef 
Детский Фонд ООН



unicef 
Детский Фонд ООН

Представительство Детского
Фонда ООН (ЮНИСЕФ)
в Республике Беларусь
e-mail: unicef@tut.by

**ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ
У МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ**

«Вредные привычки», или патологически привычные действия, представляют собой группу нарушений поведения, в основе которых лежит болезненное закрепление тех или иных произвольных действий. К патологически привычным действиям относятся: сосание пальцев, обкусывание ногтей, выдергивание волос, детская мастурбация, ритмические раскачивания головой и туловищем.

Для каждой из патологических привычек характерен свой возрастной диапазон появления. В младенческом и раннем детском возрасте наиболее часто встречаются сосание пальцев и раскачивание; детская мастурбация чаще возникает в раннем и дошкольном возрасте.



1

СОСАНИЕ ПАЛЬЦЕВ

В младенческом и раннем возрасте сосание пальцев является вариантом нормального поведения, облегчающим засыпание и снимающим дискомфорт, связанный с голодом. Существует мнение, что в первые месяцы жизни сосание пальца возникает и усиливается в ответ на неправильный режим кормления. Дети легко прибегают к этой привычке в случае, если их кормят редко и непродолжительно.

Во втором полугодии сосание пальцев может возникнуть из-за того, что ребенка рано отучают от груди или рожка и начинают давать пищу из ложки. Эмоциональный дискомфорт, «снимаемый» сосанием пальцев, помогает ребенку быстрее уснуть или справиться с внезапным чувством голода. На этом этапе чувство голода может рассматриваться как компенсаторное поведение.



2

О превращении сосания пальцев в стойкий поведенческий стереотип свидетельствует как увеличение частоты и длительности эпизодов сосания, так и изменение условий, при которых привычка проявляется. Дети начинают сосать палец в период бодрствования, предпочитая привычку играм, общению со сверстниками и взрослыми. К сосанию привлекаются и другие пальцы, кулак, одежда, белье, окружающие предметы.

Привычка становится постоянной потребностью и мало осознается ребенком. Потребность и ее повторение связаны с ситуациями физического утомления, тревоги, страха, эмоционального напряжения, скуки, тоски, болевых ощущений. Таким образом, патологическая привычка становится специфическим ответом на психотравмирующие факторы.



Родителям важно знать, что критическая оценка привычки, осознание ее как «вредной», страдание от вызываемого ею дефекта, а также стремление от нее избавиться для детей раннего возраста не характерны. Все будет зависеть от вас, насколько внимательно вы относитесь к состоянию и поведению вашего ребенка.

Для сосания пальцев как патологической привычки характерна возрастная положительная динамика. Полное исчезновение обычно наблюдается в младшем школьном возрасте.

РАСКАЧИВАНИЕ

Раскачивание (яктация), наряду с сосанием пальцев, чаще всего наблюдается в раннем возрасте. Возникает чаще перед засыпанием или пробуждением.



Дети, страдающие яктацией, часто имеют хронический дефицит внешней ритмической стимуляции, уже с первых месяцев жизни проявляют особую любовь к укачиванию, ритму, музыке. К психотравмирующим факторам, приводящим к этой привычке, следует отнести, в первую очередь, разлучение ребенка с матерью, изменение жизненного стереотипа ребенка, конфликтные отношения между родителями, ограничение двигательной или сенсорной среды.

Типичное раскачивание (яктация) представляет собой раскачивание головой или телом вперед-назад или в стороны в положении сидя или стоя.

Раскачивание часто осложняется биением головы о горизонтальную или вертикальную поверхность, что иногда приводит к травмам.



Первый этап появления раскачиваний представляет собой реакцию, совпадающую по времени с засыпанием ребенка (младший и ранний возраст). Состояние длится от нескольких недель до нескольких месяцев. Раскачивание может прекратиться при устранении дискомфорта, восстановлении динамики сна.

На втором этапе происходит закрепление раскачивающихся движений. Элементы раскачивания появляются в период активного бодрствования ребенка, физического утомления, дискомфорта, боли, тревоги, скуки, когда ребенок заинтересован чем-либо.

Третий этап раскачивания наступает в школьном возрасте. Данная привычка сохраняется длительно, в течение нескольких лет. Личностная реакция на привычку и критика к ней возникает вследствие повышенного внимания окружающих к особенностям поведения детей. Ребенок стремится скрыть вредную привычку.

У большинства детей раскачивание исчезает в дошкольном или раннем школьном возрасте.

МАСТУРБАЦИЯ

Привычное действие, лежащее в основе мастурбации, представляет собой раздражение половых органов руками, сжатие ногами, трение о предметы и т.д.

У детей раннего возраста привычка является следствием закрепления игровых манипуляций частями тела и не сопровождается сексуальным возбуждением.



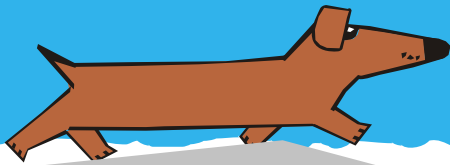
Привычная манипуляция половыми органами у детей раннего возраста часто возникает в ответ на боль, зуд в половой области, аллергический дерматит, опрелости, стесненное пеленание, глистные инвазии, а также является источником расслабления. Вначале мастурбация является кратковременным эпизодом, но под влиянием психогенных факторов может закрепляться. Повторные эпизоды возникают под влиянием боли, утомления, эмоционального напряжения, неправильного воспитания в семье (завышенные требования к ребенку, наказания и т.д.).

Мастурбация как патологически привычное действие может приводить к достаточно отчетливым изменениям поведения. Так, в поведении ребенка резко ограничивается игровая деятельность, исчезает интерес к игрушкам и новым впечатлениям.



Реакция родителей на поведение мастурбирующих детей заключается в настойчивом стремлении пресечь действие любым способом. Как правило, они прибегают к запретам, наказаниям, в том числе и физическим.

Неэффективность преодоления мастурбации путем запретов и наказаний связана с тем, что последняя чаще, чем другие «вредные привычки», приобретает характер навязчивого или насильственного влечения. В случае мастурбации переключение ребенка на другую эмоционально-положительную активность, обеспечение его необходимыми для возраста телесными ощущениями и тактильными контактами чаще приводит к положительному результату.



Основным способом избавления от «вредных привычек» является семейная психотерапия. Родителям необходимо понять, в чем причина возникновения данной привычки, и устранить психотравмирующий фактор. Важно понять, что нельзя фиксировать внимание ребенка каждый раз, когда он производит те или иные «вредные действия».

