**Почему дети грызут ногти,   
сосут пальцы и многое другое**

**Вредные детские привычки, связанные с телом, – не просто источник раздражения для бабушек или свидетельство невоспитанности ребёнка, а чёткий недвусмысленный сигнал тревоги.**

«Не ковыряй в носу», «не грызи ногти», «не соси палец, ты уже большой» – все так называемые вредные привычки только со временем становятся привычками. Корень их – в нервном расстройстве, иногда лёгком, иногда тяжёлом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Поведение ребёнка говорит о небольшом нервном напряжении, когда он:**  навязчиво ковыряет в носу,  сосёт палец,  грызёт ногти,  теребит рукава (вариант – пододеяльник перед сном) | **О среднем напряжении говорит следующее поведение:**  малыш засасывает губы,  обрывает заусенцы | **О серьёзном нервном расстройстве следует задуматься, если ребёнок:**  раздирает болячки,  вырывает на себе волосы,  испытывает навязчивую тягу к самоудовлетворению. |

Невротические привычки возникают непроизвольно. Ребёнок не делает этого специально, тем более – родителям назло. Их появление всегда говорит о повышенном нервном напряжении.

Если вы заметили признаки лёгких и средних расстройств у ребёнка, не ругайте его, тем самым вы лишь загоните проблему внутрь; будучи задавленными, эти невинные (хотя и неприятные вам) привычки могут впоследствии стать причиной серьёзных психосоматических заболеваний.

Вам необходимо понять, в чём причина стресса, и по возможности её устранить. Если вы не видите явной причины, лучше снизить темп жизни и нагрузку вашего ребёнка (реже водите в сад, откажитесь от лишних занятий, сократите количество мультфильмов и тщательно отбирайте их; если дома неспокойная обстановка, хотя бы не устраивайте ссор при ребёнке).

Сделайте «врагом» не ребёнка, а привычку; придумайте ей смешные прозвища или целую историю; обращайте внимание, когда к ребёнку снова прицепилась «ковырялка в носу» и – особенно – когда он успешно справился с ней (хотел поковырять и остановился).

Если вы заметили самые первые невротические проявления, и они не успели стать привычкой, переключите внимание ребёнка с собственного тела на другие «разряжающие» предметы: гибкие карандаши, игрушки с шариками-наполнителями и т. д.

В психологической литературе описаны 72 невротические детские привычки. Особенно подвержены подобным реакциям одарённые дети и дети с повышенным уровнем интеллекта. Испытывая большие нагрузки, занимаясь творчеством (рисованием, музыкой, балетом), они часто становятся чрезвычайно впечатлительными.

Что же делать, если вы впервые столкнулись с такими проявлениями?

Признайтесь себе, что вы растеряны. Это не страшно: родители тоже могут растеряться.

Не торопитесь с ответной реакцией. Сформируйте свою политику, согласуйте её со всеми взрослыми, участвующими в воспитании (папой, бабушкой и т. д.). Приготовьтесь к систематическому ласковому, но твёрдому наставлению. Умение контролировать себя формируется постепенно. Придумайте слова, доступные уровню понимания ребёнка. Понаблюдайте, в какие моменты малыш более подвержен навязчивым действиям (перед засыпанием, перед телевизором, когда мама не уделяет внимания, задумался...). Самое лучшее – переключить его внимание на что-то действительно для него интересное.

Возможно, ребёнку не хватает вашего тепла, телесного и эмоционального контакта. Обнимите его, погладьте, поцелуйте. Отложите по возможности запланированные дела, если обычно вы мало проводите времени вместе. Ежедневные успокаивающие ванны по 20–25 минут и лёгкий массаж помогут снять напряжение.

Деликатная тема

Однако если вы имеете дело с такой невротической привычкой, как навязчивое изучение половых органов (самостимуляция, онанизм), тактика будет иной.

Прежде всего нужно признать, что, как правило, родители, столкнувшиеся с этими проявлениями у своего ребёнка, испытывают:

* панику и раздражение (вероятно, оно родом из детства, когда такие действия запрещались строго и властно),
* растерянность (ведь современное общество диктует новые условия, и каждый родитель страшно – и совершенно беспочвенно – боится создать своему ребёнку комплексы в сфере сексуального развития).

Отсюда две самые распространённые реакции:

* полный ступор
* резкие слова и непродуманные действия.

Скажем сразу, что ни первая, ни вторая реакция не пойдут на пользу вашему ребёнку.

Итак, вы увидели, что ваш ребёнок занимается самостимуляцией. Не разрешайте себе кричать, ругаться, объявлять бойкот и угрожать («оторву, зашью, заклею»); обсуждать эту ситуацию с другими взрослыми при самом ребёнке; оставлять ситуацию как есть; ставить на ребёнке клеймо («хорошие дети так не делают!»).

Уважаемые родители, самоисследованиями занимаются все дети. Изучать себя – это нормальное поведение ребёнка. А настойчивость и интенсивность самоизучения очень сильно зависят от характера ребёнка. Темпераментные дети всё делают с увлечением.

Однако логичное поведение родителя в данном случае – ограничивать это изучение. Подобное ограничение входит в европейскую культурную норму, как чистка зубов и пользование туалетом. Кроме того, ранняя стимуляция эрогенных зон неизбежно замыкает ребёнка на себе.

Обычно самоисследованием начинают заниматься дети 1–1,5 лет. В этом возрасте, чтобы отвлечь, достаточно… просто одевать их.

Самоисследование **после 2 лет** можно останавливать словами, причём без долгих пояснений. Достаточно сказать «сядь красиво». В этом возрасте нормы усваиваются быстро, и подобные действия редко становятся привычкой.

Если же привычка сформировалась, значит:

вы вовремя не остановили ребёнка,

сама обстановка в семье является фактором стресса,

ребёнок недополучает родительского тепла.

**На деликатные темы и разговаривать с ребёнком нужно очень деликатно!**

Возраст ребёнка 4–5 лет

Прежде всего обозначьте, что с ребёнком происходит («многим мальчикам и девочкам, которым столько же лет, сколько тебе, хочется потрогать себя»). Верните его к нормам семьи («мы так не делаем»).

**Родителям важно помнить, что умение контролировать себя у детей формируется постепенно, и не ждать мгновенных результатов.**

Возраст ребёнка 6–7 лет

Если вы уже обсуждали со своим ребёнком тему «Откуда берутся дети», можете доступно объяснить ему, что эти органы берегут именно потому, что они участвуют в деторождении и бережное отношение к ним очень важно для того, чтобы в будущем родились здоровые дети.

**Объясните, что эти части тела называются интимными, они очень нежные и чувствительные, мы бережём их, даже на пляже прикрываем купальниками, содержим в чистоте.**

Чек-лист: границы нормы самоисследования половых органов:

* раз в 2 недели – нормальное поведение, требует лёгкого притормаживания и наблюдения;
* раз в день в определённый момент – любопытство закрепилось в привычку, и с ней нужно работать;
* непрерывно (независимо от ситуации, в гостях и на уроке) – готовая невротическая привычка; требуется помощь психотерапевта, невролога; нужна выработанная позиция.