

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Говоря о вредных привычках у детей, взрослые в первую очередь имеют в виду курение и онанизм. Эти явления заслуживают особого разговора, и о них еще пойдет речь в нашей книге. Однако ими круг вредных привычек не исчерпывается. В поведении некоторых детей встречаются навязчивые ритуализированные действия, которые ребенок осуществляет неосознанно, «по привычке», и которые производят довольно неприятное внешнее впечатление. Это привычка тербить волосы или мочку уха, нарочито сутулиться, шаркать ногами при ходьбе, ерзать на стуле, чрезмерно жестикулировать, хватать собеседника за рукав или за пуговицу, поминутно отплевываться, ковырять в носу, употреблять слова-паразиты («ну», «вот», «значит», «короче») и т. п. Все они могут наблюдаться у одного ребенка. Формирование подобных привычек происходит в самом раннем возрасте. И причина их возникновения проста — **недостаточное внимание со стороны родителей к поведению ребенка.** Ведь воспитание, в частности, состоит и в формировании культурных навыков. Поэтому правы те, кто утверждает, что ковыряющий в носу ребенок просто плохо воспитан. Предупреждение таких привычек не требует особых психологических рекомендаций. Рецепт здесь один — привитие ребенку полезных навыков: опрятности, аккуратности, организованности, соблюдения элементарных правил этикета.

Но бывают и привычки иного рода, хотя и похожие на уже названные. Это сосание пальца, губы, края одежды или постельного белья, верчение и выдергивание волос, грызение ногтей, раскачивание головой или биение ею подушку перед сном и т. п. Причины и механизмы их возникновения более сложны. Чаще всего они наблюдаются у тех детей, кто с младенчества воспитывался жестко, строго, чрезмерно требовательно, либо у тех, кто испытал явный дефицит внимания со стороны родителей. Такие дети подолгу оставались одни в постели, их редко брали на руки и не укачивали, если они плохо засыпали. Рано отлученные от материнской груди, они не нашли удовлетворения и в соске, которую тоже вскоре отобрали.

В условиях недостатка ласки и впечатлений ребенок, предоставленный самому себе, испытывает скуку или страх и ищет успокоение и отвлечение в немногих доступных ему действиях: манипулирует частями своего тела, сосет палец или губу, тербит волосы, ухо, нос и т. п. Вначале он прибегает к подобным действиям потому, что отсутствует мать. Когда же обеспокоенная мать появляется рядом и стремится отвлечь его от навязчивых занятий, она уже не привлекает его внимания: он занят сам собой. **Так происходит коренная перестройка всей жизненной ориентации малыша.** Изначально он стремится к притоку внешних впечатлений. Если мать рядом, она удовлетворяет эту потребность. Если же ее нет рядом, то развитие ребенка не просто затормаживается, а как бы возвращается во внутриутробный период. Ребенок сам себя утешает и успокаивает, источник впечатлений также ищет в самом себе.

Однообразные навязчивые действия отвлекают ребенка от процесса познания, угрожают задержкой психического развития. Вредная привычка становится необходимым ритуалом самоуспокоения, отвлечения от страхов и беспокойства, компенсацией недостатка общения. Часто вредная привычка, выражающаяся в ритмических движениях, служит вынужденным замещением тех движений, за которыми стоят важные механизмы созревания. Например, такой ритмический акт, как сосание груди, — это не просто акт кормления. Сложный комплекс пищевых, гормональных и психологических воздействий стимулирует развитие головного мозга. Поэтому «война» с соской или сосанием пальца, скажем, у двухлетнего малыша физиологически и психологически не оправдана.

Некоторые ритмические действия способствуют синхронизации биоритмов в сложной перестройке мозговых процессов при переходе от бодрствования ко сну. Поэтому укачивание при засыпании вовсе не так вредно, как думают родители, опасаясь избаловать ребенка; иной раз больший вред может нанести намеренное неукачивание.

Нежное прикосновения материнских рук, поцелуи как бы предусмотрены

природой в сложных механизмах созревания ребенка. Самостимуляция в виде сосания пальцев, губ и т. п. возникает как эквивалент естественной стимуляции у тех детей, которым недостает прикосновений любящих рук. Эта самостимуляция может перерасти в привычку и растянуться на долгие годы.

Если вредная привычка сформировалась, родители должны бороться с нею, с привычкой, а не с ребенком. Прямолинейная настойчивость при этом только раздражает малыша и провоцирует конфликты. Наказания и запугивания могут привести к исчезновению внешних симптомов. Однако за подобным «излечением» всегда нежит тяжелое потрясение, так что психологические последствия принятых мер могут оказаться тяжелее устраненной привычки. Не следует также связывать малыша обстоятельствами, честным словом. Воля его еще недостаточно развита. Слово он даст, но скорее всего его нарушит, что порождает, с одной стороны, необязательность, с другой — чувство вины и неуверенности в себе.

Устранение вредной привычки требует времени едва ли не большего, чем то, которое ушло на ее становление. В основе возникновения такой привычки лежит недостаток внимания к ребенку, и для ее устранения этот недостаток необходимо терпеливо восполнять. Увлекая ребенка интересными занятиями, общаясь с ним, родители помогают ему изжить те глубинные внутренние переживания, которые породили неприятные действия. **Борьба с вредной привычкой — это всегда борьба с тревожностью, неуверенностью, пессимизмом.**