К детским вредным привычкам относятся: ковыряние в носу, грызение ногтей, сосание пальца, верхней или нижней губы, кусание губ, наматывание или накручивание волос на палец, подергивание края уха, бровей, и ресниц и т. д. Они нередко остаются «на память» на всю жизнь, и немало взрослых продолжают, как в детстве, грызть ногти, покусывать губу, теребить сережки в ушах и т. д. Такие привычки восполняют человеку недостаток положительных эмоций.

Если в раннем возрасте ребенок не удовлетворил свою потребность в сосании, впоследствии она может «выплыть» как привычка сосания пальца: при любом малейшем дискомфорте, малейшем чувстве тревоги, даже в школе, ребенок тянет палец в рот, грызет ручку или карандаш. Существует мнение, что тяга к табаку и алкоголю возникает, в том числе, и от нереализованности сосательного рефлекса и привычки «засасывать» нервозность и напряженность. Частые «перекуры» во время стрессовых ситуаций вполне наглядно подтверждают верность данного предположения.

Попытка ослабить накопившееся напряжение или беспокойство может трансформироваться в другие вредные привычки: откусывание и сдирание ногтей, дергание за ушко и т. д. В любом случае это симптомы, свидетельствующие об одном: ребенок нервничает. И это не недостаток воспитания, а сигнал, на который надо адекватно отреагировать – понять причину проблемы, а после выбрать оптимальное ее решение.

Чтобы понять, почему ребенок нервничает, надо выяснить, какие впечатления он получает из своей «малышовой вселенной». Начните с себя, с семьи. Именно проблема «отцов и детей», а также лицезрение домашних неурядиц чаще всего расстраивает ребенка. Поэтому, чтобы отучить его сосать палец или грызть ногти, прежде всего, восстановите спокойствие в семье. Если в семье все в порядке, спросите у воспитателя, нет ли у ребенка проблем с ребятами.

Просмотр телепередач тоже не успокаивает нервную систему малыша. Не важно, что там показывают: новости или мультфильмы, детскую передачу или взрослый фильм, - все это одинаково «тормошит» неокрепшую психику ребенка. Просмотр телевизора должен занимать не более 15-30 минут в день.

Беспокоить малыша может и ваше невнимание к нему или слишком сильная опека. Недостаток ласки компенсировать довольно легко. Постарайтесь чаще обнимать своего ребенка, целуйте его, гладьте: по спинке, ручкам, по голове. Не бойтесь избаловать детей и не стесняйтесь произнести слова: «Катенька, я так тебя люблю, я так рада, что ты мой ребенок!» Это довольно просто – попробуйте сделать это один, два, три раза специально. Очень скоро ласка и нежность станут абсолютно естественным выражением ваших чувств. Чаще общайтесь со своим ребенком, играйте в его игры.

В то же время слишком опекать своего ребенка тоже не стоит. Как и перегружать его умственными занятиями, до которых малыш еще не дорос. Они вызывают сильное нервное напряжение, ослабить которое ребенок может лишь вышеупомянутым способом.

Если причина выявлена, можно заняться искоренением привычки.

А начинать нужно с избавления ребенка от раздражающих моментов. Увидев, что он грызет ногти или дергает себя за ушко, надо спокойно, без одергиваний и резких движений отвести его пальчик ото рта, лица, забрать тряпочку, которую он сосет. Если малыш опять повторяет жест, повторите и вы свое действие – все так же с невозмутимым спокойствием. Если ребенок проявляет настойчивость, переключите его внимание: отвлеките лаской, щекотанием, игрой, даже банальным вопросом «Смотри, это что?» - и опять отведите его ручку.

Не задабривайте своего ребенка подарками, конфетами, потаканием его желанием. И не реагируйте на его поведение агрессивно, с криками и рукоприкладством. Так привычка-«вредина» у него только закрепится. Более того подобный подход дает сыну или дочке возможность манипулировать родителями. Истерику и негативную реакцию, если ребенок делает это нарочно, не надо замечать. Не говорите ему: «А ну прекрати кричать, немедленно замолчи!» не подходит также и противоположный вариант: «Не плачь, деточка, на пряничек». В этом случае ребенок фиксирует: чтобы взрослые сделали мне приятно, надо сделать им неприятно, например, начать грызть ногти. Позднее это может вылиться в полное непослушание, необоснованную жестокость, хулиганство, воровство и т. д.

Если вы замечаете, что ребенок срывает злость, причиняя себе боль (рвет волосы, грызет ногти) или ведет себя агрессивно по отношению к другим детям, или испытывает ночные страхи (вскрикивает во сне, плохо спит, не может заснуть, мочится в постель), то в таких случаях спросите себя: хватает ли ребенку внимания в семье, ощущает ли он себя защищенным, уверен ли в своих силах?

С вредными привычками у детей раннего и младшего школьного возраста можно успешно бороться, уделяя сыну или дочке больше внимания, проявляя нежность и одновременно развивая самостоятельность малыша так, чтобы он ощутил веру в свои силы. Если ребенок не может расстаться с вредной привычкой, обратите внимание на то, как вы общаетесь со свои ребенком, какое положение он занимает в семье. Важно также находиться в постоянном контакте с воспитателями, специалистами детского учреждения, чтобы быть в курсе того, как малыш ведет себя в группе.