

17 ДЕКАБРЯ 2019 Г.

**НАВЯЗЧИВЫЕ ПРИВЫЧКИ У ДЕТЕЙ:
ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ
ПРЕОДОЛЕНИЯ**

ГРУППОВАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

**ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ СТРЮКОВА О.Н.
МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД №11 «КАПЕЛЬКА»
город Протвино**

Навязчивые привычки у детей: причины и способы преодоления.

17.12.2019г.

Цель: Консультация нацелена на психологическое просвещение педагогического состава ОУ. Вредные привычки у ребенка – это проблема, с которой приходится сталкиваться практически всем взрослым. Детям очень трудно контролировать свои действия. Поэтому взрослые должны им помогать правильно координировать намерения и поступки.

Форма проведения: Групповая консультация

Оборудование: Компьютерная техника, мультимедийный проектор, мультимедийная доска

Структура семинара:

Первый этап. Введение

Второй этап. Причины навязчивых привычек

Третий этап. Способы коррекции навязчивых привычек

Первый этап. Введение

Все больше меняется мир, меняются дети, меняются родители, меняемся мы и другие взрослые, меняется система образования и многое другое.

И в нашу жизнь, к сожалению, прочно вошли такие термины, как «невротические ситуации», «нервозность». Вроде это все касается только взрослых, но если внимательно посмотреть, то наши с вами дети, маленькие дети, подвержены этому может быть даже с большей частотой и силой. Все эти неприятные моменты выражаются в нежелательных привычках и автоматизмах у детей и сегодня мы как раз с этим разберемся.

И для начала предлагаю разобрать все же, что такое привычка. Если вы помните из курса биологии, анатомии, физиологии – ПРИВЫЧКА — это автоматизированный навык. Навык – это действие, доведенное до автоматизма путем многократных повторений, выполняющееся без контроля сознания. Другими словами – бессознательно. И тогда мы говорим о привычке.

А навязчивая привычка — это отрицательный автоматизированный навык, ставший для человека необходимостью и выражающийся в действии и поведении, которое будет видимо не только для нас самих (чаще всего для нас самих оно не видимо), а для окружающих видимо.

Какие же привычки навязчивые у взрослых бывают?

Как ни странно, просмотр телевизора также является навязчивой привычкой, у ребенка просмотр телевизора еще не становится навязчивой привычкой. У взрослых эта привычка с меньшими энергетическими и психологическими затратами.

Табакокурение также является привычкой и это можно отнести к зависимостям или по-научному - аддикциям. Поведенческая аддикция в психологии — состояние сознания человека, характеризующееся привязанностью к определенной деятельности, неспособность самостоятельно ее прекратить. Табакокурение, алкоголь, наркотики, компьютерные игры — это тоже навязчивые привычки, без которых уже многие взрослые обойтись уже не могут.

Если мы говорим о детях, то к навязчивым привычкам детей чаще всего относят сосание пальцев, обгрызание ногтей, ручек, карандашей, кусание губ, одежды, перебирание мелких предметов и тряпочек, накручивание волос на палец, покачивание головой, тербление одежды, дергание себя за волосы, кусание.

Вредные привычки закладываются в ребенке в самом раннем возрасте, тогда, когда закладываются и полезные привычки. Последние, вроде обязательной чистки зубов утром и вечером, остаются с человеком на всю жизнь, вредные также остаются с человеком, свидетельствуя о том, какие были проблемы в семье и воспитании.

Сразу же хочу отметить, что мы сегодня говорим о психологических навязчивых привычках, а не о каких-то патогенных, тех, которые являются органическими, они сами к сожалению, без медикаментозного лечения не проходят. Это раскачивание туловища, когда ребенок начинает выдирать брови, волосы на теле. Здесь должна активно подключаться медицина. Сейчас мы говорим о психологических привычках.

Второй этап. Причины навязчивых привычек

Ситуации с навязчивыми привычками очень неоднозначны. Когда смотришь на родителей детей с навязчивыми привычками или взрослых – вроде все хорошо. И мама такая положительная, заинтересованная в ребенке, образованная, внимательная, вежливая, а ребенок почему-то проявляет какие-то навязчивости. В чем может быть причина?

Так вот, как раз то и мамы, и другие близкие взрослые являются теми самыми причинами, которые вызывают навязчивые автоматизмы у детей.

1 ПРИЧИНА

Это физиологическая незрелость организма. Что здесь имеется в виду? Вы знаете, что дети, так же, как и возрастные особенности, так и физиологические особенности развиваются по-разному. Даже мальчики одного и того же возраста развиваются по-разному и формируется их физиология так же по-разному. Если мы говорим о психологической стороне развития организма, то уж про физиологию и так все понятно.

Так вот физиологическая незрелость организма подразумевает задержку созревания функциональных систем в организме. У нас есть большая, большая машина, которая отвечает за наши задержки, опережения в развитии, это головной мозг. Поэтому мы говорим про задержку созревания центральной нервной системы и коры больших полушарий. И связано это может быть с внутриутробными различными механизмами, которые возникали во время беременности, либо это какая-то травматизация, или хронические заболевания мамы или одного из родителей, которые привели к такой незрелости. У ребенка при такой ситуации есть большая потребность к ритмическому успокоению. Потому что любая привычка несет за собой некоторое повторяющееся движение, а повторяющееся движение — это ритм, а что делает ритм? Он успокаивает, уравнивает нервную систему. Это как покачивание, когда маленький ребенок находится на руках у мамы и ребенок успокаивается.

В этих случаях явно не хватает каких-то ритмических действий, которые способствовали бы формированию биоритма мозга и способствовали созреванию головного мозга и укреплению центральной нервной системы.

К таким ритмическим действиям относится сосание. Сосательный рефлекс необходим для нормального развития ребенка. Сосание груди - это не только акт кормления, но и сложный по своему составу процесс взаимодействия факторов - пищевого, психологического, стимулирующего. Ритмичные автоматические действия позволяют синхронизировать биоритмы головного мозга при сложной перестройке от бодрствования ко сну. Поэтому ребенок так нуждается в укачивании при засыпании, а также если он испытывает боль. Поэтому до года сосание соски и укачивание являются самыми

необходимыми ритмическими действиями для малыша. Если их нет, то ребенок будет инстинктивно их замещать, посасывая палец, край одежды, мотая головой перед сном.

Ребенок, привыкший успокаивать, укачивать и убаюкивать себя сам, сможет для этого что-то сосать, теревить, вертеть волосы, трепать пах, раскачиваться в кроватке, чтобы уснуть. Такая самостимуляция не заменяет естественных процессов, которые эффективны на начальном этапе жизни малыша, и поэтому вредная привычка, основанная на ней, может растянуться на годы, чтобы завершить развитие психосоматических процессов.

Иногда вредные привычки требуют времени для оформления, а иногда происходит мгновенное их закрепление по типу условно-рефлекторной связи для замещения биологической потребности. Например, если ребенка резко отлучить от груди, отослать от матери, чтобы это событие прошло более спокойно, а затем вернуть, то ребенок может мгновенно начать сосать язык, замещая биологическую потребность в стимуляции такого рода. И данный рефлекс может остаться на всю оставшуюся жизнь.

2 ПРИЧИНА

Это стиль воспитания. По последним данным психологических исследований стиль воспитания на 70% влияет на возникновение навязчивых привычек. При жестоком обращении, когда существует большое количество санкций в воспитании, когда родители используют наказания при малейших проступках и нарушениях ребенка в поведении, в способе мыслить, в обучении, при выполнении уроков.

Неприятие ребенка. Когда мама хотела, чтобы родился мальчик, а родилась девочка, или ребенок не такого вида, не той комплекции, телосложения, то есть ребенок не соответствует тем представлениям, каким бы мама хотела видеть своего ребенка, то чаще всего возникает неприятие ребенка, его качеств. Или наоборот, мама начинает наделять ребенка качествами, которыми он не обладает, а у мамы они наоборот присутствуют и поэтому формируется стиль воспитания по типу отвержения, игнорирования потребностей ребенка.

Еще один из стилей воспитания, который приводит к появлению и закреплению навязчивых привычек – это тревожно-мнительное воспитание. Когда ребенок приходит к невротическим реакциям таким как энурезы, кошмары по ночам, или наоборот у ребенка стремление посмотреть фильмы с кошмарами. Это признаки неустойчивого поведения родителей. Когда в одном и том же случае, на одни и те же проступки ребенка родители реагируют по-разному. В одном случае на ребенка накричали, в другом прошли мимо – проигнорировали, либо сказали ничего-страшного. У ребенка нет четкой оценки своих действий, своего поведения, своего поступка.

3 ПРИЧИНА (новые исследования)

Психологическое благополучие родителей и других значимых взрослых. Компоненты психологического благополучия (самопринятие, положительные отношения с окружающими, личностный рост, целеполагание) которые выражены у родителей, учителей, воспитателей, всех, кто принимает участие в воспитании, либо носят аморфный характер, либо не выражены вообще.

Прежде всего к таким компонентам можно отнести самопринятие взрослых. Если он себя принимают, уважают свои качества как положительные, так и отрицательные, то мы можем говорить, что у них есть склонности и стремления к благополучности. А значит, благополучный взрослый стремится к положительным отношениям с окружающими людьми, при чем искренне, а не так, что за маской положительности скрывается двуличный человек.

Искренность и стремление устанавливать эти положительные отношения, которые приводят к эффективному общению. Личностный рост значимого взрослого, это стремление развиваться вообще, если есть стремление взрослых к развитию, а не к деградации, то и ребенок будет к этому стремиться. Ведь он как губка будет впитывать то

что показывает взрослый, не важно в каком возрасте находится ребенок. Многие считают, что только в дошкольном возрасте происходит подражание, но на самом деле, на протяжении всего онтогенетического периода ребенка происходит подражание взрослому. Поэтому, то, как предстанет взрослый перед ребенком любого возраста, то таким и будет видеть себя ребенок. Поэтому стремление к личностному росту и установлению и выстраиванию целей в жизни, лучше глобальных, как раз то и приводит к благополучию.

Если какой-то или большая часть компонентов отсутствует, то и о благополучии говорить не приходится. И чем менее благополучен значимый взрослый, тем большая вероятность формирования у ребенка навязчивых привычек.

КАК ФОРМИРУЕТСЯ НАВЯЗЧИВАЯ ПРИВЫЧКА?

Возьмем конкретный пример. Ребенок грызет ногти. Банальная, очень распространенная привычка.

Что происходит в сознании ребенка, в его умственных операциях и как закрепляется эта привычка.

Произошли ряд факторов, которые оказались не отрефлексированы мамой или другим значимым взрослым. И поэтому это ряд факторов, которые привели к грызению ногтей накопились до такой степени, что ситуация усугубилась и мы видим конечный результат. Какие могли быть факторы?

- ❖ Чрезмерная нагрузка, плюс мама, которая хочет, чтобы ребенок развивался, развивался и развивался игнорирую при этом потребность ребенка в ведущей деятельности.
- ❖ Когда возникает недопонимание или страх неудач: я не справлюсь, у меня не получится. Может быть это мама или другой значимый взрослый показал, что ты не справляешься и лучше бы тебе этого не делать. У ребенка закрепляется некий паттерн, (некий повторяющийся шаблон, образ) умственная привычка – лучше я не буду, я и так не такой как все, я неудачник.
- ❖ Отсутствие распорядка дня и режим возрастной образовательной нагрузки. Это также может приводить к навязчивости.

В любом случае, тот или иной фактор, это признак того, что ребенку необходимо то самое укачивание, успокоение, поэтому ребенок прибегает к такой форме самопомощи. Любая навязчивая привычка возникает, когда ребенок находит схожую по качеству, по травмирующему составу ситуацию, которая была с ним в прошлом. И он воспринимает ее как травмирующую.

Например, ему сказали, что он не справился или даже, ничего не сказали, но дали задание, он посмотрел и воспринял эту ситуацию: «Это не мое, я не смогу».

Соответственно возникает отрицательная эмоция, все это происходит очень быстро, ментально. Отрицательная эмоция, нежелание, апатия, безразличие, агрессия, может быть даже страх, то есть очень большой букет отрицательных эмоций. Ребенок определяет для себя эту ситуацию как травмирующую. Что такое травмирующая ситуация? Та, которая может привести к его умственным автоматизмам, к психологическим защита.

У него есть прошлый опыт, а прошлый опыт ему диктует: «Аааа, помнишь, у тебя не получилось! Может быть ты не будешь это делать?»

Прошлый опыт диктует и у ребенка формируется четкое осознание, понимание, что у меня не получится хорошо. А в поведении это выражается как раз в страхах и в навязчивых привычках, в том числе грызении ногтей.

Умственная привычка со знаком минус – это переживание, которое порождает разные, разные навязчивости.

КОГДА ПРОЯВЛЯЕТСЯ НАВЯЗЧИВАЯ ПРИВЫЧКА?

Когда ребенок напряжен, боится и находится в состоянии длительного стресса.

- ❖ Напряжение автоматически по щелчку запускает прошлый опыт, разные механизмы обработки мыслительных задач. И мы видим, что мы видим: кусание, ковыряние до крови, накручивание волос.
- ❖ Когда ребенок боится всего, что угодно – боится, что на него посмотрят, боится, что будут кричать, ребенок не будет бояться просто так и напрягаться, когда нет на это причин.
- ❖ Когда ребенок находится в состоянии длительного стресса
- ❖ Когда ребенок испытывает стыд. Стыд – это рассогласование. Когда у ребенка есть представление каким он должен быть. Формируется стыд от значимых взрослых. Когда значимые взрослые демонстрируют как должен вести себя ребенок, как выглядеть, общаться. Формирование такого чувства как стыд, не плохое чувство, не плохое переживание, но до определенного момента, пока это не постоянное, не частое переживание, пока оно не переходит в навязчивое переживание.
- ❖ Когда мы видим, что ребенок начинает что-то грызть, щипать себя, кусать себя, он другими словами пытается подавить агрессию, потому что в свое время он получил наказание (и не одно) от родителя. Он научается тому, что когда себя плохо ведет, то должен быть наказан. Формируется самонаказание в виде навязчивых привычек.
- ❖ Панические атаки формируются часто, когда ребенок находится в окружении тревожно-мнительных людей, значимых людей. Очень часто можно встретить на детских площадках такие ситуации, когда мамы бегают за детьми, чтобы те только не упали, что собственно абсолютно нормально. Мама начинает «махать крыльями», как так я пропустила, не усмотрела, начинает винить себя, либо ругать ребенка. И в этой ситуации, чем больше она проявляет тревожность, чрезмерную тревожность, тем больше у ребенка закрепляются паттерны. Такие дети часто страдают паническими атаками и прибегают к навязчивым привычкам.
- ❖ Еще немаловажная причина, когда возникает навязчивая привычка, это когда ребенок испытывает недостаток деятельности. И здесь ярким примером являются дети, у которых есть синдром дефицита внимания и гиперактивности. Они не сидят на месте, руки всегда должны быть заняты. Они что угодно делают, лишь бы себя занять.

Результатом навязчивой привычки является анализ своих поступков со знаком минус, восприятие своего поведения, как плохого и как следствие, самонаказание.

Третий этап. Способы коррекции навязчивых привычек.

Бороться с привычками не надо. Их надо понять и принять. Или получится «За что боролся на то и напоролся». Борьба подразумевает какое физическое действие, опять же - наказание, насилие.

Самым главным в коррекции навязчивых привычек необходимо значимому взрослому научиться качественно рефлексировать, оздоравливающе, когда мы прибегаем к анализу своих умственных привычек, непосредственно сталкиваясь с какой-то ситуацией. (пример с зонтиком и дождем). Если качество рефлексии будет со знаком плюс, то и стиль воспитания будет наиболее конструктивный в отношении ребенка, взрослый научиться прислушиваться к его желаниям. И если допускается физическое насилие в отношении

ребенка, то взрослый должен знать, что это в первую очередь его слабость, а не потому, что ребенок такой плохой.

Если поменяется стиль воспитания, поменяется и благополучие матери или другого взрослого, значимого для ребенка.

- ❖ Благополучие родителей-благополучие ребенка.
- ❖ Режим дня (еда, сон, свободное время) – это позволяет более ответственно относиться к каждому этапу жизнедеятельности ребенка)
- ❖ Регламентированный доступ к телевизору, компьютеру и книгам в том числе. Не манипулировать ребенком. Регламентировать – значит распределять.
- ❖ Стремиться предъявлять требования к ребенку в соответствии с его способностями и возрастными особенностями