

«Я БОЛЬШ ТАК НЕ БУДУ!..»

ПРЫЧЫНА ШКОДНЫХ ЗВЫЧАК У ДЗЯЦЕЙ

Непрыгожа і негігіенічна — так можна ахарактарызаваць звычку дзяцей грызці пазногці або лезці пальцам у нос. Бацькі, заўважыўшы дзіця за падобнымі дзеяннямі, могуць пачаць ляяцца на яго. Спецыялісты лічаць, што такая рэакцыя дарослых можа якраз, наадварот, прывесці да замацавання хваравітых звычак. Дык што ж рабіць, як дапамагчы малому пазбавіцца ад непрымальных паводзін, разбіраліся з псіхалагам Мінскага гарадскога цэнтрасацыяльнага абслугоўвання сям'і і дзяцей Вольгай ВАРАНЬКО.



— Шкодныя звычкі ў дзяцей — гэта група спецыфічных парушэнняў паводзін, — тлумачыць псіхалаг. — У аснове іх ляжыць фіксацыя адвольных дзеянняў, якія ўласцівы дзецям. Напрыклад, некаторыя дзеці перабіраюць свае валасы, як бы накручваючы іх на пальчык, іншыя смочуць палец. Таксама можа стаць звычайкай дзіцячы ананізм. Звычайна бацькі звяртаюцца да псіхалагаў, калі пачынаюцца праблемы ў школе ці дзіцячым садку. У працэсе кансультацый высвятляецца, што малы мае якую-небудзь шкодную звычку.

— Ці могуць такія звычкі быць небяспечнымі для здароўя і развіцця дзіцяці або гэта проста непрыемныя дзеянні, якія насамрэч бяшкодныя?

— На іх у любым выпадку трэба звяртаць увагу, але рабіць гэта правільна. Небяспека — у прычыне. Чаму дзіця грызе пазногці, смоча палец або ўвесь час нешта шукае ў носе? Калі мы не ўдзяляем такім паводзінам увагі, звычайка можа перарасці ў нейроз дакучлівых станаў. Гэта паўтарэнне рухаў, ад якіх потым складана пазбавіцца, і, магчыма, дзіцяці будзе неабходна ўрачэбная дапамога. Акрамя таго, узаемадзеянні дзіцяці са сваім целам могуць пашкодзіць фізічна, напрыклад, ёсць выпадкі калі малыя грызучы пазногці аж да ран, могуць нават пашкодзіць сасуды.

«Дрэнная звычка — гэта сімптом, што ў сям'і нешта пайшло не так і, магчыма, прыйшоў час прыгледзецца і палепшыць атмосферу ў доме».

— Але ж гэта ўжо псіхіятрычны дыягназ...

— Так, такое «прыклейванне» да рухаў можа перарасці ў захворванне. Цяжка сказаць, наколькі доўга лечыцца такія паталогіі, усё залежыць ад ступені запушчанасці, у такіх выпадках звычайна неабходна ўжо медыкаментознае лячэнне. Але калі своечасова звярнуцца да спецыяліста, хоць бы да псіхалага, то можна ліквідаваць прычыну і пазбегнуць сур'ёзных хвароб.

— Як правільна адвучыць дзіця ад шкодных звычак?

— Па-першае абсалютна спакойна рэагаваць на іх. Любыя пакаранні, абрыванне, ляянка толькі фіксуюць дзіця на гэтых дзеяннях яшчэ больш. Агульная рэкамендацыя для падобных праяў — шукаць крыніцу напружання. Часцей за ўсё крыніцай з'яўляюцца самі бацькі, іх узаемаадносінны, увогуле атмосфера, у якой расце дзіця... Трэба ўлічваць не толькі псіхала-

Важна дзіця вучыць жэстыкуляцыі падчас размовы, каб рукі былі задзейнічаны. Ёсць вельмі шмат гульнявых практыкаванняў для развіцця дробнай матарыкі. Гэта дапаможа дзіцяці рэалізаваць сваю пазнавальную актыўнасць. Неабходна вельмі тактоўна і ў спакойнай атмасферы казаць пра гігіену, пра тое, як выкарыстоўваць насоўкі, і такім чынам замяняць шкодную звычку на карысную. Што датычыцца пазногцяў, то тут праблема больш складаная. Лічыцца, што, грызучы пазногці, дзіця «грызе» сябе знутры. З аднаго боку, звычайка дае некаторае заспакаенне, з іншага — у ёй ёсць і агрэсіўнасць. Прычынай можа быць інтэлектуальная перагружанасць дзіцяці, калі, апроч школы, малы дадаткова займаецца французскім, англійскім, шахматамі і іншым. У такіх выпадках бацькам варта падумаць пра тое, каб крыху разгрузіць малых.

Яшчэ адной прычынай перанпружання могуць быць гульні ў гаджэтах. Справа ў тым, што напру-

Вядома, важныя і клопат, і ласка, і ўвага, якія дапамогуць зняць напружанне. Магчыма варта пачаць рабіць дзіцяці расслабляльныя масажы, гуляць з ім у гульні пасля вяртання адчування свайго цела. Напрыклад, вы праводзіце пёркам па целе дзіцяці, а яно адгадвае, па якой частцы цела правялі прадметам. Падобных гульняў на расслабленне і адчуванне цела прыдуманая вельмі шмат, і бацькі могуць падбраць, што больш падабаецца іх малому. Можа дапамагчы справіцца з гэтай праблемай і вяртанне дзіцяці пачуцця бяспекі: уладкуйце ў пакоі «домік» ці ўтульны куточак, дзе вы будзеце чытаць яму любімыя казкі або проста балбатаць. Некаторым дзецям дапамагаюць расслабіцца і скінуць напружанне актыўныя гульні, напрыклад бой падушкамі, танцы ці гульні з мячом.

— Мы зараз разважалі пра тое, як дзіцяці пазбавіцца ад шкоднай звычкі дома. А калі гэтая звычка стала праблемай у школе?

ў клетачку ці прапанаваць дзіцяці прыемную замену: пагрызці арэшкі, сухафрукты або сушкі.

— А што рабіць з такой далікатнай праблемай, як дзіцячы ананізм? Наколькі небяспечная звычка, якую многія замоўчаюць?

— На самай справе небяспечная для дзіцяці толькі рэакцыя бацькоў на іх маніпуляцыі з целам. Наогул, праблема дзіцячага ананізму ўласцівая толькі да сямі гадоў, у пераходным узросце звычайна ўключаюцца зусім іншыя механізмы, звязаныя з фізіялагічным развіццём. У дзяцей да двух гадоў можа быць звычайная прыродная цікаўнасць да свайго цела. Малыя проста па прычыне ўзросту могуць не ведаць, што ў іх ёсць нейкія «забароненыя» часткі цела, якія крапчаць нельга. З іншага боку, дзіця можа такім чынам здымаць напружанне, кампенсавать адзіноту, некаторыя спецыялісты ўвогуле вылучаюць адной з прычын дзіцячага ананізму прымусовае кармленне. Гэта звязана з тым, што даступнае задавальненне — ежа — не прыносіць радасці. Турбавацца тут варта бацькам, у якіх дзіця на фоне такой звычкі стала плаксівае, капрызнае і дрэнна спіць... Праблема можа паўстаць ад таго, што некаторыя малыя могуць займацца «гэтым» прылюдна. Але звычайна дзіця падсвядома падчас «працэсу» адасабляецца. Калі ж малое страчвае кантроль над сваімі жаданнямі, тады варта падумаць пра зварот да ўрача-псіхатэрапеўта.

«Выключыць з жыцця дзіцяці планшэты і смартфоны практычна нерэальна ў сучасным свеце, але выбудаваць пэўны рэжым і абмежаванне бацькам цалкам пад сілу».

— Вы казалі, што звычка можа быць выклікана адзінотай дзіцяці. Што вы мелі на ўвазе і як дапамагчы малому ў такім выпадку?

— Прычынай можа быць унутранае адчуванне дзіцем пакінутасці і недалюбленасці, адсутнасць шчырасці і даверу паміж бацькамі. Каб дапамагчы справіцца з гэтым адчуваннем, трэба развіваць у дзіцяці эмацыянальны інтэлект, вучыць яго выказваць свае пачуцці славесна і эмацыянальна. Перад сном можна, каб пераклучыць увагу, паспрабаваць прапанаваць яму класіі ручкі пад падушку або даць у рукі цацку, якую ён будзе абдымаць, і быць побач, пакуль ён засынае.

Ва ўсіх сітуацыях са шкоднымі звычкамі ў дзяцей бацькам трэба разумець: дрэнная звычка — гэта сімптом, што ў сям'і нешта пайшло не так і, магчыма, прыйшоў час прыгледзецца і палепшыць атмосферу ў доме. Тады падобныя непрыемныя рэчы знікнуць і не будуць прыносіць дыскамфорту ні бацькам, ні дзецям.

Наталля ТАЛІВІНСКАЯ.



гічны фактар, але фізіялагічны. Дзіця можа трымаць палец у носе, таму што ў яго парушылася праходнасць паветра ці ў зусім малых гэта можа быць проста пазнавальная актыўнасць. Што датычыцца псіхалагічных момантаў, то гэта хутчэй прыкмета таго, што дзіця пазбаўляецца такім чынам ад трывогі, таксама гэта можа быць прыкметай наяўнасці нейкіх страху. У такія моманты можна паспрабаваць проста пераклучыць увагу дзіцяці. Але важна зрабіць гэта правільна, каб у малага не сфарміравалася сувязь: у такіх выпадках мама мяне заўважае! Пераклучаць трэба на падсвядомым узроўні, напрыклад, фразамі: «Падай мне кубачак», «Паглядзі, якая ў мяне цацка!».

жанне падчас такіх гульняў вельмі высокае. Я разумею, што выключыць з жыцця дзіцяці планшэты і смартфоны практычна нерэальна ў сучасным свеце, але выбудаваць пэўны рэжым і абмежаванне бацькам цалкам пад сілу.

Гэтак жа карысна вывесці шкодную звычку з несвядомага ў свядомае: распавесці дзіцяці, што з ім адбываецца, і прапанаваць вылучаць час на гэтую звычку ці падумаць разам, што яму дапаможа пазбавіцца ад напружання. Напрыклад, прапанаваць... грызці пазногці па вечарах з 19.00 да 19.15. Пры гэтым вы кантралюеце, каб дзіця не пагрызла пальцы да ранак і ні ў якім разе не сварыцца з ім. Такім чынам дзіця малое быццам бы само бярэ кантроль над сваёй звычайкай.

— Вядома, праява шкодных звычак не абмяжоўваецца домам. Канфузы могуць здарыцца ў любым грамадскім месцы ці ў школе, калі бацькоў няма побач. У такіх выпадках я прапаную ўсё гэтак жа прама пагаварыць з дзіцем аб тым, што з ім адбываецца, і растлумачыць, што, акрамя шкоды, гэта яшчэ і непрыгожа. І разам паспрабаваць знайсці іншы спосаб зняцця напружання ў грамадскіх месцах. Напрыклад, сёння на рынку дастаткова шмат цацак-антыстрэсаў, якія дапамогуць малому зняць рукі. Калі ж падчас урока ён заўважыў за сабой жаданне, напрыклад, пагрызці пазногці, то можна выйсці з класа і схадзіць апаласнуць твар вадой. Можна паспрабаваць закрэсліваць квадрацікі на лісточку