

**ОКУ «Центр сопровождения замещающих семей и граждан
из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»**



*«ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ
МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ»
ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ*

Курск - 2015г.

Уважаемые родители!

Вспоминая себя в детстве, вы обязательно можете припомнить хоть одну вредную привычку, от которой долго и мучительно вас отучали родители. Кто-то справился, а кто-то так и оставил этот не самый лучший кусочек детства себе на всю жизнь.

И вот появляется свой ребенок, и вы с ужасом видите у него ту же самую, или какую-либо другую вредную привычку. Страх, что это наследство из детства останется малышу навсегда заставляет родителей изобретать порой не самые гуманные способы отучения от вредных привычек. А надо ли так усердствовать? И что вообще делать с этими неприятными, вредными привычками у детей: грызть ногти, кусаться, ругаться, сосать палец, исказить слова?

На самом деле все не так просто. Вредные привычки самых маленьких детей закладывает в них природа. Каждая привычка имеет свой смысл и в чем-то помогает малышу.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Таким уж родился.....	4
2. Привычка устраивать истерики.....	9
3. Привычка плакать, ныть и хныкать.....	12
4. Привычка кусаться.....	14
5. Привычка грызть предметы.....	16
6. Привычка грызть ногти.....	18
7. И вновь привычка грызть ногти.....	19
8. Привычка к беспорядку.....	21
9. Привычка искажать слова.....	24
10. Привычка ругаться.....	25
11. Привычка сосать соску-пустышку.....	27
12. Привычка держать палец во рту.....	29
13. Привычка держать палец в носу.....	31
14. Ночной энурез.....	33
15. Привычка играть с собственным телом.....	36
16. Детская сексуальность.....	38
17. Рекомендации родителям по предотвращению появления вредных привычек.....	40

Таким уж родился...

Давайте попробуем разобраться, насколько склонность к приобретению вредных привычек является врожденной – в большей или меньшей степени. Обладая этой информацией, можно поддерживать такие отношения в семье, которые не будут провоцировать их появление.

Особенности темперамента

Темперамент нам дается от рождения, следовательно, в зависимости от свойств темперамента ребенок может быть склонен к тому или иному типу поведения, к тем или иным привычкам. Дело в том, что темперамент определяет силу и скорость детских реакций на события жизни, степень эмоциональности маленькой личности. Переделать эти «отпечатки души» невозможно, зато можно понять, как малыш может поступить в данной ситуации, как избавить его от трудностей, как устранить факторы, искажающие юную душу, как использовать в «мирных целях» не только его положительные, но и отрицательные черты.

Существуют четыре основных типа темперамента. Понимая, что вредные привычки – это неосознанная реакция малыша на давление, невнимание, авторитарность, и зная, какие «болевые точки» существуют у представителя каждого типа, родители смогут изменить свой стиль поведения и воспитания, а в ответ изменится и поведение ребенка.

Мягкого и послушного кроху в своей компании другие детки называли бы осликом Иа. Это, не кто иной, как **меланхолик**. Его расстраивает и выводит из равновесия любая мелочь, поэтому такая эмоциональная неустойчивость отнюдь не каприз. От взрослых потребуются тонкость и тактичность в обращении, внимание к его переживаниям. Не перегружайте меланхолика развивающими методиками – ваш ребенок быстро устает, сложные игры утомляют его и могут довести до стресса. Стрессовой является и любая ситуация соревнования. Его регулярно надо подталкивать,

проявляя участие и ободряя теплым словом. Однако не стоит водить деточку все время за руку – ему необходимо научиться быть самостоятельным. Никогда не делайте малышу замечаний на людях - это провоцирует развитие серьезных комплексов. Наоборот, чаще хвалите и не скупитесь на проявление искренних чувств – у карапуза хорошая интуиция, и ему важно ежеминутно ощущать, что его любят. Он ответит на чуткость и доброту родителей любовью и привязанностью, будет очень доверчивым и домашним. Не упускайте случая показать своему ранимому чаду, что вы цените малейшее проявление его заботы – он расцветет от счастья.

По упрямству ваше чадо превосходит весь детский сад, а дома его, любя называют *корушей*? Психолог сказал бы, что вы живете бок о бок с **флегматиком**. От него нельзя требовать космических скоростей. Под давлением со стороны взрослых он лишь становится еще неповоротливее и пассивнее. Вам кажется, что малыш все делает слишком медленно, но поверьте, это не от вредности – флегматики просто не умеют спешить. Зато у вашего ребенка есть достоинства, отсутствующие у многих: он терпелив, чистоплотен и обязателен, его практически невозможно вывести из себя. Даже серьезные проблемы ребенок встречает, оставаясь внешне спокойным. Попробуйте насильно изменить его «игрушечные» планы – ваш черепашенок не станет препираться, но молча и настойчиво двинется своей дорогой. Поэтому не поддавайтесь воспитательному порыву – потормозить и поторопить кроху. Он легче воспримет ваши доводы, если вы сумеете представить их как его собственные. С другой стороны, он нуждается в вашем одобрении и готов сделать почти невозможное, чтобы доказать вам свою значимость.

Тигра, неутомимый жизнелюб из детского мультлика, представляет собой яркий образец **сангвиника**. Открытый и разговорчивый, он обожает новые лица и новые места, ему необходимы перемены увлечений. На редкость любознательный малыш, кажется, уже сейчас хочет объять

необъятное. Он быстро переключается с одного на другое, способен заниматься сразу несколькими делами: живой, подвижный ум требует большого количества впечатлений, однообразие его угнетает. Он не умеет замыкаться в себе и повсюду сует свой маленький нос. Поэтому примите в общении с ним тот дух легкости, веселья и юмора, который ему больше всего по душе.

Если весельчаку скучно, он становится вялым и не может сконцентрироваться на происходящем здесь и сейчас. С ним трудно поспорить. «Жизнь без ссор» - таков его девиз. Но обратная сторона «солнечной» натуры, о которой не должны забывать взрослые, такова: сангвинику комфортно лишь в том случае, если он нравится всем. Поэтому он постарается приспособиться ко всем вашим требованиям, чтобы оставаться в рядах любимчиков. Проанализируйте свои привычки – кроха легко их перенимает, а избавляется от них с огромным трудом и очень медленно.

«Покой нам только снится!» - могла бы воскликнуть бабушка, догоняя маленького спринтера – **холерика**. Такие малыши сначала бегут, хватают, короче – действуют, а потом уже начинают думать, как нужно было поступать. В какой-то момент это становится невыносимым, и занятые делами родители не находят ничего лучшего, чем крикнуть погромче или отшлепать посильнее.

Бедный *непоседа*! Ему остается лишь выплеснуть бурю эмоций по поводу такой несправедливости и через несколько минут... вновь продолжить свои занятия. Может сложиться впечатление, что этот ветреник несобран и невнимателен, но это не так. Просто чересчур шумного активиста хорошо бы чаще занимать какой-то полезной деятельностью. Сначала он разбрасывал игрушки, но наверняка с тем же удовольствием и быстротой соберет их – если его попросить, а не заставлять. Если у малыша что-то не получается, он начинает нервничать и конфликтовать. Если его права

ущемляют, он будет бороться за них - прямо и открыто. Конфликты в детском саду или во дворе могут возникнуть из-за того, что ваше чадо не терпит фамильярности и пренебрежения в свой адрес. Вашему ребенку жизненно важно знать, что к его словам прислушиваются, и он проделает любой немислимый трюк, лишь бы снова вернуть утраченное внимание окружающих.

Теперь вы знаете, чего бояться ваши малыши и что может разрушить их доверчивое отношение к миру. Постарайтесь быть внимательнее к своим самым лучшим на свете детям.

Особенности склада личности

Вы открываете маленьким гостям коробку конфет. Один ребенок глотает конфету целиком, а другой надкусывает, чтобы посмотреть, какая начинка. Не удивляйтесь: уже в первые годы жизни наряду с неповторимым цветом глаз, шевелюрой и формой носика малыш наделен особым психологическим складом личности. Родители должны знать, каким видит внутренний мир и внешний мир их кроха.

Интроверт с малых лет предпочитает покой и одиночество. Приглядитесь к своему ребенку – возможно, он маленький Диоген. Что-то бормочет наедине сам с собой, сердится, смеется, деловито погоняет игрушечного коня. Или ляжет на пол, раскинет руки – и вот он уже летит на крыльях своего воображения, изображая самолет. Не стоит рассчитывать на то, что он легко впустит вас в свой мир. А попытки неожиданного вторжения извне, как правило, заканчиваются тем, что он попросту замыкается в себе. Если у застенчивого фантазера есть свой уголок и не посягаете на его личное пространство, постепенно он сам выйдет из укрытия и будет вам доверять.

Порой ваш молчун подозрительно относится ко всему вокруг, его как будто преследует чувство тревоги. Научитесь вовремя превращать стук в

дверь, шорох за окном или лай соседской собаки из страшилки в приключение. Так вы убьете двух зайцев: попытаетесь научить «тихий омут» выражать свои чувства и разрушите детский стереотип, будто взрослые – могущественные волшебники, от которых изо всех сил нужно защищаться.

Родителям маленького затворника не просто. Любой новый факт или впечатление он пропускает сквозь ограду волшебных замков, построенных у него в душе. Один из ключиков к воротам этих замков - предоставление малышу возможности о ком-то заботиться, поскольку как никто другой он умеет сочувствовать и сопереживать. Щенок, котенок или черепашка доставят ребенку целое море радости, а от вас потребуется искреннее участие и помощь. Хотя живой и восприимчивый ум вашего ребенка обычно компенсирует нежелание преодолевать себя, все же будьте внимательнее: он не склонен демонстрировать свои трудности и проблемы, и поделиться ими только при очень близком контакте.

Экстраверта живо интересуется все происходящее вокруг, и нет такого уголка в квартире, куда бы он не сунул нос. Ваш ребенок жизнерадостен, правдив, полон надежд и легко раскрывается в общении. Новые впечатления влекут за собой новые проказы, капризы и проблемы. Не оставляйте маленького экстраверта без присмотра: случайно найденные им вещи могут быть опасными для малыша.

Коммуникабельный всезнайка иногда бывает довольно бестактен. Он просто не способен поставить себя на место другого. Он не любит выражать свои чувства и сам не обладает большой внутренней устойчивостью. Но ждет от родителей поддержки и хочет быть уверенным в том, что в своем доме найдет опору и внимание, мир и покой.

Учить его «смотреть в себя» довольно сложно – все, что нельзя потрогать руками, вызывает у малыша недоверие. Плюс ко всему он удивляет своим легкомыслием, например, готов любого мальчика со двора назвать лучшим другом и привести в дом. Постарайтесь не раздражаться,

если к вам вдруг повадятся шумные компании непоседливых ребяташек, - займите детей чем-нибудь интересным.

Скорее всего, ваш ребенок постоянно оглядывается на маму и с трудом может разобраться в собственных желаниях и интересах. Задавайте ему вопросы о том, что он чувствует и думает по тому или иному поводу, и, в свою очередь, чаще рассказывайте о себе. Это поможет малышу лучше понять, что все люди разные, и он научится отделять себя от других. Экстраверт ищет в родителях надежную опору, ему надо быть уверенным в том, что его не оставят на произвол судьбы. Он не требует от вас слишком большого внимания и заботы, но надо быть готовым всерьез посочувствовать ему и помочь в любых трудных ситуациях, пусть даже и не очень серьезных, на ваш взгляд. Этого достаточно для поддержания тесного контакта.

Все перечисленные характерные особенности присущи человеку от рождения, заложены природой и не передаются по наследству. Поэтому, уважаемые родители, оставьте попытки переделать своего ребенка. И не питайте надежд, что ваш живчик, «если долго мучиться», полюбит размышления за книжкой в библиотеке, а ваш тихоня организует футбольную команду. В результате такого «перевоспитания» многие повзрослевшие девочки и мальчики живут в разладе с собой. И приобретают вредные привычки.

Привычка устраивать истерики

Ребенок кричит и топает ногами, требуя чего-то, а то и вовсе падает на пол и бьется в истерике, причем происходит это в общественном месте, скажем в магазине. К сожалению, такие случаи не редкость.

Искусство «шопинг-воспитания» - умение балансировать между полным игнорированием детских «выступлений» и постоянным вниманием к шумной персоне. Для общего спокойствия важно убедить ребенка, что вы на

его стороне. Попробуйте уточнить замыслы малыша, повторяя его же объяснения слово в слово. Конечно, вы мудрее и не просто будете озвучивать детский лепет, но осторожными и незаметными вкраплениями добавьте к нему собственные выводы – чтобы малыш был уверен, что он так решил сам. У детишек ушки на макушке – ответы, шитые белыми нитками, их не удовлетворяют. Это вы говорите сейчас, а что говорили вчера? Почему рассуждаете о детях во множественном числе, хотя пытаетесь доказать, что он у вас один-единственный? Опасна и другая крайность: стоять в сторонке и с умилением наблюдать за маленькой «сиреной». Порой лучше пойти на принцип и настоять на своем, ведь эти капризули на самом деле нуждаются в разумных ограничениях. Когда и какую позицию выбрать – подскажет интуиция любящего родителя.

Чего только мы не делаем, надеясь на решение проблем капризуль! Но импульсивный ребенок по-прежнему не оставляет нам шанса на легкую жизнь. Поэтому все-таки придется поработать над собой, чтобы сохранить в доме мир и порядок. Именно в доме, потому что репетиции «показательных выступлений» всегда происходят здесь. Всем, кто не хочет жить на «вулкане», предлагаем усвоить некоторые простые правила обращения с бунтующим ребенком.

Возможные причины

Маленькие завсегдатаи кондитерских привыкли, что каждое посещение этих заведений заканчивается каким-нибудь «петушком на палочке». И вдруг мама быстренько складывает покупки, а он остался без подарка. Малыша обескураживает такая перемена: вчера мама радостно соглашалась, а сегодня строго говорит «Нет». Поэтому, прежде всего, разберитесь в себе.

Думаю, не надо описывать радость родителей и безумную любовь к долгожданному сокровищу. С одной стороны, никто, кроме мамы, не пожалеет, не побалуует, а с другой – кто вырастет из милого смышленного

актера, который в свои четыре годика манипулирует людьми? Не перебивать собеседника, соблюдать тишину, если кто-то болеет, уважать занятия других людей – этому не научишь словами: такие истины ребенок постигает (или нет!) лишь на примере родителей. Взгляните на свою входную дверь, нет ли там таблички: «Танцуют все, потому что маленькая девочка так хочет? Если вы как будто не замечаете особого поведения, ограничиваясь вялыми замечаниями «для порядка», на которые недоросль и не реагирует, - не удивляйтесь, откуда что взялось.

Инструкция по искоренению

1. Ваша решимость ничуть не слабее, чем его упорство. Шалун очень надеется, что таким образом сумеет «победить» вас. Сообщите ребенку словами, интонацией, мимикой, что вы не боитесь его ярости и не спасуете перед ним. Дайте ему понять, что вы не пугаетесь его истерики и не будете выполнять его требований лишь потому, что он лежит на полу и производит весьма неприятные звуки.
2. «Возьмите капризулю и потрясите слегка вниз головой», - вот что советуют отчаявшимся родителям. Но следует семь раз взвесить такие предложения. Не подвергайте своих малышей опасным трюкам. В таком состоянии повышается внутричерепное давление, от напряжения и плача могут лопнуть тонкие кровеносные сосуды. Правда, это происходит редко, но последствия могут быть настолько серьезными, что рисковать не стоит. Поскольку у маленьких детей очень слабые связки, не дергайте их резко за руку для того, чтобы заставить что-то сделать. Может произойти очень болезненный вывих локтевого или плечевого сустава.
3. Контролируйте свои мимику и жесты. Бунтарь краем глаза следит не только за выражением вашего лица, движением рук, но ему передается и ваше волнение, и неуверенность в действиях и растерянность. Ребенка пугает все необычное и непривычное. Настроение крохи – покупателя

может меняться под влиянием усталости или плохого самочувствия. Ваша спокойная и дружелюбная настойчивость и последовательность – залог того, что выпадает очень скоро останутся в прошлом.

4. Кроме умения правильно реагировать в трудных ситуациях вам потребуется максимум терпения и дипломатии. Во время истерики не бросайте ребенка одного. Поверьте, ему очень страшно оставаться наедине со своими неуправляемыми эмоциями. Откройте малышу объятия – такой обезоруживающий жест удивит его и приведет в чувство. После завершения бури обязательно «опустите занавес»: пообещайте друг другу жить мирно и дружно.
5. Ни в коем случае не ругайте малыша и не шлепайте его – с психологической точки зрения, он не совершает никакого проступка, хватая вещи с полок супермаркета. Но успех придет только в том случае, если вы будете очень последовательны. Важно придерживаться этого плана. Одна из самых больших помех в обучении – «добрые» намерения других членов вашей семьи. Если кто-нибудь – папа, бабушка или дедушка – уступит ребенку, вам придется начинать все заново.

Привычка плакать, ныть и хныкать

Если ваш ребенок любитель похныкать, вам можно глубоко посочувствовать и пожелать запастись «вагоном носовых платков и терпения», потому что он не излечится от привычки «давать концерты» за один день. Остается только ждать, когда ему самому надоест ныть или когда он устанет от этого процесса. Некоторым родителям «везет», и их дети вначале голоса чуть ли не по часу. Но если родители не уступают нытику и при этом умудряются (один бог знает, чего им это стоит!) оставаться спокойными, продолжительность «сольных выступлений» с каждым разом будет сокращаться, пока они не прекратятся совсем.

Возможные причины

Кому как не вам знать тонкую натуру вашего малыша: если он очень чувствителен, слезлив и трудно сосредотачивается на каком-то одном деле или игре, не разговаривайте в его присутствии на повышенных тонах и не перегружайте его занятиями. Не видя вашего интереса, сопротивления или уступок, солисты-манипуляторы быстро «остывают». Подождите, пока ребенок придет в себя, успокоится, а потом объясните, почему надо поступать так, а не иначе.

Инструкция по искоренению

1. Главное – не поддаваться соблазну принять крайние меры, как в детском стишке: «Папа рывкнул: «Не орать! Я свалился под кровать...» Такая реакция ничему ребенка не научит, только переведет его агрессию из активного состояния в пассивное, то есть еще более ухудшит ситуацию.
2. Поскольку ноющий ребенок говорит неразборчиво, можно сказать ему: «Что ты говоришь? Ничего не понимаю! Можешь сказать нормально? Извини, но я ничего не понимаю, когда ты ноешь. Пожалуйста, успокойся. Пока ты не успокоишься и не сможешь говорить нормально, я не смогу понять, чего ты хочешь. Успокойся, и мы поговорим».
3. Если «горе луковое» громко ревет, присоединяйтесь и плачьте вместе с ним. Постепенно понижайте громкость своих рыданий, переходя на шмыгание носом. Ребенок, скорее всего, начнет копировать вас. Вдоволь пошмыгав, вы успокоитесь оба – так он узнает, что используя голос, можно снять напряжение и без размахивания руками.
4. «Кто ничего не изучает, тот вечно хнычет и скучает» - этот стишок демонстрирует нам еще один прием, который не даст укорениться упрямству. Переключите внимание малыша на другой предмет или занятие, способное вызвать у него интерес. «Поет» ребенок о чем-нибудь

своим, а вы спросите, хочет ли он приготовить обед для папы? Картошку и морковку сначала нужно хорошенько вымыть – от такого удовольствия в три года мало кто отказывается. Теперь ваш плакун едва не прыгает от радости. Новая игра ему очень нравится, и он уверен, что исполняет свою роль просто блестяще.

5. Когда деточка «уперся рогом и завел волынку», по возможности старайтесь не обращать на него внимание. Самое интересное: хитрецы очень хорошо знают, когда их капризы будут удовлетворены, а тогда плакать «незачем».

Привычка кусаться

Такой маленький, а уже показывает зубки, как маленький акуленок! Может толкнуть, ущипнуть или укусить. К сожалению, ответная родительская реакция обычно неадекватна – мы недовольны, сердимся, вместо того, чтобы попытаться понять и что-то изменить. «Ребенок избалован, потому и позволяет себе такое» - скажут посторонние. Но для вас ребенок совсем не посторонний. Таким образом, он открыто выражает все свои чувства.

Возможные причины

Чаще всего агрессия направлена на родителей – такова подсознательная реакция на наши требования, нежелание их выполнять. Возможно, это попытка привлечь к себе внимание. Или он враждебно настроен и хочет всем вокруг сделать больно. Если ваше чадо ведет себя подобным образом, следует определить, связано ли это с его амбициями или в основе лежат какие-то семейные проблемы.

Инструкция по искоренению

1. Научите драчуна договариваться, отстаивать свое мнение, подтверждать свою правоту словами. Если ваш отпрыск кусается, очевидно, такое поведение у вас ненаказуемо или, несмотря на осуждение, приносит ему желаемый результат. Чтобы направить энергию в другое русло, придется ответить на следующие вопросы: почему он считает свое поведение допустимым и почему это воспринимается им как эффективный ход?
2. Агрессора с раннего возраста надо учить контролировать себя. Те дети, которым это удастся, чаще добиваются успеха во взрослой жизни и продолжают уважать и любить своих родителей.
3. Когда малыш даже случайно сделал вам больно, обязательно скажите ему об этом. Если вы сами общаетесь с ребенком, не прибегая к «методам физического воздействия», обсуждаете острые ситуации и ищите компромиссы, он принимает эту позитивную установку: в случае противоречий всегда нужно попробовать найти решение, устраивающее обе стороны.
4. Младенец изо всей силы бьет руками по лицу любого, у кого сидит на коленях. Крохе уже сто раз втолковывали, что бить никого нельзя и что это очень плохо, но результат нулевой. Он продолжает всех бить и радостно смеется после каждого удара. Вы пытаетесь объяснить, что вам больно. Но откуда он знает, что такое «больно», если никогда не испытывал боль? И вот наконец мама в ответ на очередной удар спрашивает: «Какая рука ударила? Эта?» - ударяет пальцами по ударившей ее руке, стараясь одновременно и не причинить боль, и сделать удар ощутимым. Ребенок, естественно, плачет. Мама, продолжая нежно обнимать его и держать на коленях, твердо и спокойно говорит: «Маму бить нельзя!». Ребенок ударяет ее снова. И снова получает удар по руке. При этом мама также спокойно говорит: «Нельзя бить людей. Тот, кто бьет, всегда получает ответ». Это приходится повторить несколько раз.

Разбойник, который лупил всех в течение нескольких недель, через несколько часов отучается от этой привычки.

5. Вы в состоянии помочь «зубастике», и в первую очередь тем, что покажете пример контроля над собственными эмоциями, далеко не всегда радостными. Это очень трудно, так же как трудно в одно и то же время дарить ребенку уверенность в своей любви и не допускать безнаказанности его проступков, устанавливать рамки приемлемого и неприемлемого поведения.

Привычка грызть предметы

Любители порисовать собрались большой компанией и выдают один шедевр за другим. Вот только как теперь разобраться, где чьи карандаши? Не беда – ваш художник запросто узнает их «в лицо» по обгрызенным кончикам... Еще один соблазн – гигантские сосульки, привычное зимнее «украшение» городских дворов. Наши детки спешат избавиться крыши от ледяных доспехов и тянут в рот «снежную морковку». Удержаться от такого соблазна довольно сложно, а пробовать ледяной «чупа-чупс» на морозе небезопасно. К счастью, с этой проблемой, как и с «карандашной» напастью, помогают справиться психологи.

Возможные причины

Существует мнение, что если в раннем возрасте малыш свою потребность в сосании не удовлетворил, став чуть старше, при любом дискомфорте, при малейшей тревоге ребенок тянет что-нибудь в рот, грызет сосульку или карандаш. Так он пытается «сгрызть» свою нервозность и настороженность.

«Голубой экран» тоже не успокаивает нервную систему. Напомним, что «сеанс» должен отнимать у карапуза не более 15 минут в день. Детсадовская

группа после выходных усердно грызет карандаши – значит, «телепузики» в субботу-воскресенье не пропустили ни одного мультфильма.

Инструкция по искоренению

1. Главный закон поведения ребенка его энергия обязательно должна найти выход. Представьте, что поведение живого, энергичного ребенка целый день контролировалось, а попытки поиграть в шумные, подвижные игры пресекались. Или малыш целый день не имел возможности открыто проявлять свои эмоции как положительные, так и отрицательные, не мог физически разрядиться.
2. Активным детям совершенно необходимо вволю набегаться и наиграться, не боясь проявления эмоций. Тогда они не станут увлекаться терзанием карандашей и ручек.
3. Спортивные игры на свежем воздухе – вот что доставит детям максимум пользы и удовольствия, а заодно и отучит устраивать во рту холодильник для сосулек. Поиграйте, например, в «поезда». Вряд ли малыш, изображая «Красную стрелу», летя на бешеной скорости, будет держать сосульку во рту.
4. Нет смысла называть любимого человечка «художником от слова худо», оставлять в одиночестве и лишать поддержки и карандашей. Малыш грызет все вокруг не из вредности – просто такова защитная реакция его нервной системы.
5. Кроме карандашей и фломастеров можно рисовать и другими предметами. Цветные восковые мелки нельзя сжимать пальцами или сильно на них надавливать – сломаются. Грызть их поэтому тоже неудобно. Пастельные карандаши – короткие палочки мягких тонов – не менее хрупкий и сыпучий материал и тоже требует определенной осторожности в обращении.

Привычка грызть ногти

В таком возрасте привычки еще механические, но именно сейчас и надо обратить на них внимание. Если упустите момент, с подросшим ребенком договориться будет сложнее. Привычка грызть ногти далеко не безобидна. Постоянная работа маленьких зубов препятствует правильному развитию полости рта, а от этого зависит формирование речевых навыков.

Возможные причины

Привычка грызть ногти появляется примерно к одиннадцати месяцам, когда у крохи прорезываются зубки. Возможно, в свое время его не отучили держать пальчики во рту или он из-за чего-то нервничает. Поэтому стремитесь с первых дней жизни вашего малыша больше доверять ему – и постарайтесь никогда не обманывать.

Инструкция по искоренению

1. Согласитесь, что нелепо требовать от годовалого ребенка «взрослого сознательного поведения». Малыш еще не понимает, что это такое. Можно просто коротко обрезать детские ноготки – сразу же, как только они отрастают.
2. В этом возрасте малышу особенно хочется что-нибудь погрызть. Поэтому так важно исключить все раздражающие моменты: кроха тянет ко рту палец – плавно и спокойно отведите его пальчик от лица; малыш повторяет жест – повторите и вы свой, вместе с тем же невозмутимым спокойствием.
3. Полезно иметь специальный предмет, который разрешается погрызть, - но обязательно чистый. Если дело в прорезывающихся зубках, приобретите игрушку-прорезыватель (массажер и охладитель десен). Очень удобен силиконовый массажер, наполненный дистиллированной водой. Если вы

положите его на некоторое время в холодильник, а затем дадите ребенку, то игрушка быстро успокоит зуд.

4. Массируйте детскую ладошку, и у малыша не появится желания грызть ногти. Мамины руки, с первых дней жизни посылающие добрые импульсы, - главная составляющая счастливого детства. Легкий массаж начинают с мизинца левой руки и поглаживают, похлопывают, разминают каждый пальчик. Повторяйте приятное занятие как можно чаще, даже если оно будет кратковременным. Особенно остановитесь на большом пальчике – он имеет большую проекционную площадь в коре головного мозга.
5. Ногтевая кожица легко надрывается, на ней образуются мелкие ссадины. Любопытный ребенок замечает это и начинает ранку «исследовать». Если сразу не продезинфицировать ноготок, это может привести к заражению.

В этом случае помогут горячие солевые ванночки. На 1 литр воды возьмите 5-7 столовых ложек поваренной соли крупного помола или морской. Доведите раствор до кипения, чтобы кристаллы полностью растворились. Остудите, чтобы вода не обжигала руку, но и не была прохладной, и подержите больной палец в солевом растворе около 15 минут. Такие ванночки лучше делать 2 раза в день в течение 5-7 дней, тогда отек пройдет быстро и воспаление не распространится.

И вновь привычка грызть ногти

Если вы не справились с этой привычкой, когда ребенок был еще совсем маленьким, теперь придется потратить на это гораздо больше сил и терпения. В течение многих лет женщины из поколения в поколение передавали такой способ борьбы с этой привычкой: мазать детские ногти горчицей или перцем. Идя по такому пути, можно лишь запугать «грызуна», а психологические последствия горе-воспитания окажутся тяжелыми.

Возможные причины

Ребенок часто грызет ногти, даже не замечая того. Поэтому все наказания будут бесполезны – он и сам рад отучиться, но не получается... Ногти грызут неуверенные в себе детки: для них это своеобразная отдушина в критический момент, когда они запутались или переволновались.

Инструкция по искоренению

1. Объясните малышу, что он хозяин свои ручкам, роту, глазкам – что пожелает, то они и будут выполнять.
2. Вы заметили, что малыш при любом вопросе оборачивается в вашу сторону, ему постоянно необходима ваша помощь? Старайтесь научить ребенка самоконтролю. Дома создавайте ему игровые ситуации, чтобы он пробовал управлять собой. Если ему удастся осознать правильность своих действий, вредную привычку легко будет изжить. А в будущем он никогда не окажется в числе неуспевающих учеников.
3. Соберите для себя коллекцию игр и заданий «с правилами», где нужно работать по образцу или в определенной последовательности делать шаг за шагом:
 - пока взрослые размышляют о волшебных свойствах пирамид, детки решают не менее важную задачу с шестью кольцами разного диаметра и цвета. На столе у вас стоит пирамидка, а кольца надеты на нее в порядке увеличения размеров. Попросите малыша собрать такую же.
 - предложите придумать узор для маминого платья. А теперь сложим такой же для дочкиного. Обклейте ворсистой бархатной бумагой лист, на котором будет располагаться композиция, и обратную сторону фигур-фрагментов. Приложенные к фону они будут хорошо держаться.

4. Не перегружайте детей, не старайтесь сделать их вундеркиндами раньше времени. Невозможно преуспеть сразу во всех кружках и секциях: гимнастика, теннис, языки, музыка. Родители хотят увидеть в ребенке не индивидуума, а уникала. А «маленький гений», который до всего этого просто еще не дорос, пытается прийти в себя «традиционными» способами – рука тянется в рот...
5. Когда ребенок начнет волноваться и появится очередной импульс погрызть ноготок, попробуйте вместе потереть ладонью о ладонь или быстро сжимать и разжимать кулачки. Такое упражнение – превосходная гимнастика для суставов.

Ваш попрыгун никогда не заскучает и не отложит скакалку в сторону, если проявить немного фантазии. Объясните, что будущему астронавту важно не только жалить как пчела, но и летать как бабочка. И покажите, что это значит:

«Пчелка»: скрещиваем руки перед грудью, чтобы получилось подобие жала, и пытаемся сделать хотя бы несколько прыжков, не запутавшись в скакалке;

«Бабочка»: воображаем, что спрятали что-то под мышками, и стараемся не помогать себе локтями, а командовать скакалкой только с помощью кистей рук.

6. Если вы заметили на ноготках «подозрительные следы», для начала восстановите спокойствие в семье. Что неожиданное решение? Однако – единственно правильное.

Привычка к беспорядку

Ваш малыш уже освоил правила «дорожного ползания» и понемногу приспособился к привычному для взрослых «двуногому» способу передвижения. Шаг за шагом он с удовольствием обживает в новом для него мире, намного быстрее взрослых находит себя в новых ситуациях.

Приказы взрослых все «разложить по полочкам» навевают скуку, а ведь «творческий беспорядок» в ряде случаев вполне имеет право на существование. Будьте мудрее- предложите поиграть в «порядок»: чем больше ребенок сможет делать сам, без вашей помощи, тем ему радостнее.

Возможные причины

Одновременно с изучением окружающего мира ребенок начинает понимать, что у каждого предмета есть свое место. С самого детства очень важно не внести в это понятие некую дисгармонию – иначе человека всю жизнь будет преследовать хаос.

Правда, иногда взрослые за проблемой уборки разбросанных игрушек не видят более серьезных проблем. Если вполне послушный мальчик вдруг начинает разбрасывать игрушки и действовать по принципу «Чем хуже, тем лучше», взрослым придется распутывать «морские узлы» такого способа самовыражения. Дети – максималисты, они не признают полутонов. Для них существует только черное и белое. Поэтому для них человек, который не выполняет своих обещаний – лжец. Ведь именно этому учим мы, взрослые. Кроме того, невнимание родителей к чувствам и переживаниям ребенка воспринимается им еще и как отрицание его значимости. И дело тут не в том, что малыш «заигрался», чем-то увлекся. Если после каждого случая неподобающего поведения вы отправляете его в свою комнату «подумать», не удивляйтесь, что во всех углах грудями лежит разноцветная пластмасса. Так провинившемуся хитрецу сложнее оказаться в углу. Это сигнал тревоги для родителей: «Стоп! Сюда нельзя!» Если вовремя не заметить «красный свет» такого воображаемого светофора, ребенок будет воспринимать детскую исключительно как место заточения.

Инструкция по искоренению

1. Главное – показывайте, как надо себя вести. Мы частенько увлекаемся запретами, а нужно предоставлять больше свободы и объяснять. Атмосфера заинтересованности помогает сделать правила поведения не только логически понятными, но и эмоционально увлекательными. Пусть в вашем доме появятся картинки совместного творчества, вроде дорожных знаков. Развесьте их вместе – заодно кроха потренируется в запоминании названий разных предметов. Малыш с интересом будет следить, как взрослые соблюдают правила игры.
2. Любые запреты имеют для него смысл и ценность только в том случае, когда распространяются и на родителей. Позвольте ребенку уличить вас в какой-нибудь ошибке. Объясняя, в чем вы не правы, он закрепит свои знания, а вы, таким образом, создадите условия для того, чтобы сосуществовать на равных.
3. Радуйтесь каждому успеху малыша и обязательно хвалите. Существует теория, что порядка от ребенка требовать нельзя. Приказы взрослых все «разложить по полочкам» навевают скуку, а ведь «творческий беспорядок» в ряде случаев вполне имеет право на существование.
4. Детки живут в особом мире, и порой для них этот воображаемый мир гораздо ярче и привлекательнее реального. В этом мире происходят чудеса – ребенок придумывает их каждую минуту и часто верит в них. Поэтому начинайте... играть! В игре ребенок согласен выполнять с энтузиазмом все, что его трудно заставить сделать в приказном порядке.
5. Главное, что бы вы всегда вели себя последовательно. Нельзя приучать малыша к уборке время от времени: «Вчера убирал, сегодня, так и быть, я сама, а завтра вообще оставим все как есть». Если уж вы решили вырабатывать полезную привычку, не отказывайтесь от своего намерения.

Привычка искажать слова

Сначала мы сами, как будто специально, коверкаем слова, подстраиваясь под детскую речь. Потом вдруг мы решаем, что карапуз достаточно вырос, чтобы говорить в полном соответствии с нормами произношения, на чистейшем русском языке. И еще нам хочется услышать последние детские новости без этих «ну», «так вот». Где логика? Избавиться от «сорняков» в своем лексиконе нужно сначала взрослым.

Возможные причины

С раннего возраста дети нуждаются в пище для ума. Как только они начинают понимать значения слов, стремятся разузнать подробнее обо всех окружающих предметах и явлениях. Поэтому им надо как можно больше рассказывать, показывать, объяснять, не жалея времени. Излюбленный воспитательный метод – «кривое зеркало». Многим родителям нравится притворяться маленькими, чтобы ребенок увидел себя со стороны. Но ваши передразнивания или подражания могут, напротив, укоренить сорные словечки в ребячьей болтовне.

Инструкция по искоренению

1. Как только дети начинают понимать значения слов, стремятся разузнать подробнее обо всех окружающих предметах и явлениях. Поэтому им надо как можно больше рассказывать, показывать, объяснять, не жалея времени.
2. Если постоянно напоминать ребенку о его оплошности, требуя повторить сказанное, но без «слов-паразитов», появляется страх перед необходимостью говорить.
3. Успокойте ребенка и вспомните первый год его жизни: как учили произносить короткие слова, простые фразы. Психолингвисты считают,

что напевный язык, которым обычно пользуются для общения с маленькими, помогает детям усвоить фонетический склад речи. По 10-15 минут в день переходите на *сопряженную* или *отраженную речь*.

4. *Сопряженная речь* – произнесение каких-нибудь шуточных фраз, стихов вдвоем, на два голоса. Говорить надо громко, на выдохе, в спокойном ритме, глядя друг другу в глаза. *Отраженная речь* – это немедленное повторение, например, когда малыш повторяет вслед за вами короткие скороговорки. Произносите их слитно и плавно, но достаточно громко и эмоционально – также будет воспроизводить их и ребенок.

Тренировки для ротика и язычка закрепляют речевые связи, развивают уверенную и спокойную речь. Во время занятий растягивайте слова, четко ставьте ударения.

5. Пусть все, что ребенок увидел и услышал за день, он перескажет вам и нарисует. Проследите ход его мыслей. Главное – суметь пробудить в ребенке интерес к общению.
6. Трех-, четырехлетний кроха понимает речь и знает порой больше, чем может выразить. Словотворчество, любые игры в слова, тематические пластиковые книжки для малышек, например, «Тонкий - толстый», «Далеко – близко», помогут тараторить без запинок и пауз, которые так и хочется заполнить «сорняками».

Привычка ругаться

Вы в шоке! Вы потеряли дар речи, тот самый, который вложил в детские уста совсем не детские выражения. Рано или поздно с этой проблемой сталкиваются все родители.

Возможные причины

С младенчества на детей обрушивается огромный поток информации. Слушая речь окружающих, малыш воспроизводит новые слова и выражения, подражая взрослым. Некоторым доставляет удовольствие произносить слова также, как это нравится попугаю, но их значение ни с чем «плохим» не связывается. Если для ребенка «нехорошие» слова не содержат смысловой «начинки», значит, родители сражаются с ветряными мельницами.

Особым авторитетом в глазах малышни пользуются «старшие товарищи». Случается, с их подачи проказник нарочно произносит неприличные слова на публике – это социальный эксперимент, нарушение правила как способ его проверки «на прочность».

Инструкция по искоренению

1. Говоруна переполняют разнообразные эмоции и чувства, но ему катастрофически не хватает слов, чтобы их выразить. Подыскивая выражения, он вдруг начинает добавлять крепкие словечки. И если не заострять на этом внимание ребенка, как правило, «увлечение» ругательствами проходит само собой по мере обогащения его словарного запаса.
2. Если реагировать на ругательства бурно, ребенок с удовольствием будет повторять их снова и снова только ради того, чтобы насладиться вашим негодованием или возмущением окружающих людей.
3. Скажите, что вы понимаете малыша: он был слишком сердит, чтобы обдумывать и выбирать выражения, но вы предпочли бы не слышать таких слов в будущем. Не осуждайте ребенка за его гнев, даже когда оскорблены его словами и поступками. Ребенку важно знать, что он любим просто за то, что он есть, и таким, какой он есть.
4. Когда ваш «громкоговоритель» станет постарше, поговорите по душам и убедите его, что щеголять ненормативной лексикой не очень-то красиво.

В пять-шесть лет ребенок уже достаточно большой, чтобы понять, что есть лексика, совершенно не допустимая в приличном обществе. Так ему и скажите: «Мы с папой тоже знаем эти выражения, но никогда не произносим вслух». А если он иногда «забывается», можно ввести систему «штрафов», лишая его за каждое «плохое слово» похода в «Макдоналдс» или цирк.

5. Игра «Ругаемся овощами» подойдет для детей любого возраста – простор для словесных выражений открывается небывалый, а ничей слух это не коробит. В роли «бранных слов» можно использовать не только овощи, но и многое другое – мебель, растения, дни недели.

Привычка сосать соску-пустышку

Что бы вы сказали о молодом человеке, которому нравится пить молоко из бутылочки с соской? В современном Китае именно такая ситуация – молодежь «впала в детство». Там теперь модно пить молоко из бутылочек с соской – они продаются во всех супермаркетах. «Так очень удобно», – уверяют студенты. А вот психологи считают, что это следствие того, что подростки чувствуют себя незащищенными и подсознательно тянутся к детской бутылочке.

Для грудничков «есть» - значит осознавать свое существование. Они кушают не только для насыщения, но и для развития. Ротик связан с блуждающим, троичным и языкоглоточным нервами. Зоны действия этих трех нервов очень обширны. Ни одна часть тела: ни лицевые чувствительные участки, ни тем более кожа или ручки-ножки – не имеют такого мощного выхода наружу рецепторов – посредников головного мозга. Как показали исследования, при сосании запускаются веками отлаженные процессы: усваиваются питательные вещества и улучшается пищеварение, приходит чувство психологического комфорта, стимулируется развитие мозга.

Дети, нуждающиеся в материнской поддержке, сосут грудь и до полутора лет. Малышу на свободном грудном вскармливании в этом смысле повезло. К сожалению, иногда молока не хватает или его вообще нет. Приходится искать замену. Во времена наших прабабушек это был узелок с хлебным мякишем, современным деткам предлагают пустышку. Конечно, это лишь жалкое подобие материнской груди. Она временно заменяет малышу маму, дает желанное спокойствие. Но если ваш малыш – искусственник, то приблизительно до года сосание пустышки ему физически необходимо.

Возможные причины

Ребенок привязывается к этому предмету, с соской он «отдыхает душой». Но, привыкнув засыпать с пустышкой и потеряв ее во сне, он мгновенно просыпается. Поэтому отлучение от пустышки может оказаться делом непростым. Будьте готовы к грядущим трудностям, когда из ритуала засыпания изымете соску. Лучшее время для перемен – шесть месяцев, в этом возрасте ребенок становится более активным, говорливым, его меню становится разнообразнее.

Инструкция по искоренению

1. Постарайтесь продумывать каждый свой шаг и действовать бережно по отношению к малышу. Если пустышку попросту отобрать, произойдет замещение привычки – кроха станет сосать пальчик, губу или край одежды, возможно, перед сном начнет биться головой о подушку. Все-таки у соски-пустышки неоспоримое преимущество перед сосанием пальца. Родительский опыт показывает, что большинство детей, сосущих палец, щеку или губу, продолжают делать это до двух-трех лет. И только между третьим и шестым годами жизни они постепенно отвыкают от данной привычки. А детки, знакомые с пустышкой с самого рождения, отказываются от нее максимум к двум годам.

2. Не допускайте, чтобы ребенок гулял или спал на улице с соской во рту. Не предлагайте пустышку перед сном. Укачивание перед засыпанием поможет ребенку в организации биоритмов его мозга. Если он отчаянно протестует, можно оставить пустышку, но осторожно вынуть ее после того, как упрямец уснул.
3. Пришло время открыть любимому ребенку простую истину: сосание не единственный способ насытиться. На седьмом месяце пора попробовать крупы и овощи, которые дают с ложечки.
4. Ваша крошка отказывается ложиться спать без рожка. Как быть? Все же не следует укладывать ребенка с бутылочкой. Пусть кроха выпьет вечернее молоко сразу перед сном. Уложив его в постель, скажите, что никакой бутылочки больше не будет. После нескольких жалоб ребенок обычно успокаивается и засыпает. Возможно, на первых порах придется предлагать вместо теплого молочного рожка детскую грелку в виде зверушки или наливать вечерний напиток в специальный поильник с пластиковым наконечником, заменяющим соску.

Привычка держать палец во рту

Если пальчику вашей крохи уютнее во рту – значит, он чувствует внутренний дискомфорт. Расскажите ребенку о том, что на Руси ранней весной дети и взрослые в течение нескольких дней свистели в глиняные свистульки, и назывался этот веселый праздник – Свистунья. Подарите своему малышу глиняную птичку-свисток. Конечно, от трелей вашего соловья-разбойника у вас может разболеться голова, на зато выход в ротик для пальцев будет надежно закрыт.

Возможные причины

Часто эту вредную привычку приобретают дети, которым уделяется мало внимания. Не исключено, что таким образом они выражают протест, если их надолго оставляют в одиночестве.

Инструкция по искоренению

1. Поговорите с малышом перед сном, подержите за ручку – ведь это как раз то время, когда между родителями и их детьми возникает наибольшая близость. Спокойное и нежное общение изо дня в день сделает ребенка менее возбудимым и более уравновешенным.
2. Любопытные детки сосут палец от скуки, когда у них нет другого более интересного занятия. Постарайтесь не дать озорнику времени вспомнить про палец или предложите достойную замену. Установите в детской мостик-качалку. Изменяя положение мостика, можно тренировать и координацию движений, и вестибулярный аппарат – по мнению педиатров, это поможет переключить внимание ребенка с тех вредных привычек, которые связаны с ритмичными движениями.
3. Если вам приходится ненадолго расстаться, поцелуйте по очереди все его пальчики и попросите сохранить поцелуй до встречи – сосать их сразу расхочется.
4. Случается, первенец ревнует маму к маленькой сестренке или братику: мама ему больше не принадлежит полностью и все ее внимание обращено на другого. Очень нелегко согласиться с таким положением, и он разными способами стремится выразить свое недовольство. Один из таких способов – полежать в коляске, пососать рожок или палец, то есть снова стать беспомощной малюткой. Отнеситесь с пониманием к своему первенцу: он очень нуждается в вашем внимании. И используйте маленькие родительские хитрости. Существует много способов убедить

старшего ребенка в том, что ваша любовь к нему ничуть не ослабела и малыш ему не «конкурент».

5. Уложив ребенка в кроватку, вы можете рассказать ему какую-нибудь сказку, но обязательно нестрашную и со счастливым концом. Закрыв книжку, напомните крохе обо всех его хороших поступках. Это поможет ему стать таким, каким вы хотите его видеть. Затем скажите, что пора спать, и пожелайте спокойной ночи. Попробуйте включить в спальне тихую, ритмичную музыку. «Колыбельная» Брамса, «Лунный свет» Дебюсси, «Аве Мария» Шуберта обладают успокаивающим действием. «Лунная соната» Бетховена, Кантата №2 Баха и симфонии Гайдна снимают раздражительность.

Привычка держать палец в носу

«Вырастет огромный, как у Буратино!» - бывает, так папы и мамы пугают детишек, увлеченно ковыряющих в носу. Конечно, в шутку... Но не до шуток становится тем повзрослевшим мальчикам и девочкам, которые когда-то не смогли побороть в себе это желание. Между тем привычка эта не только неэстетичная, но и вредная для здоровья.

Возможные причины

Нос не случайно называют воротами легких. Носовые пазухи, когда с ними все в порядке, выполняют в организме важную функцию. Их обязанность согревать, увлажнять, очищать, то есть доводить до кондиции воздух, которым дышит ребенок. Бактерии фильтруются слизистой оболочкой и тонкими носовыми волосками, которые называются ресничками. Иногда ребенок привыкает дышать не носом, а ртом. «Ну и что?» - спросите вы.

Не стоит относиться к этому так беззаботно. Когда малыш дышит ртом, холодный воздух не успевает согреться и становится провокатором воспалительных процессов. Если вам еще не удалось побороть небезопасную привычку, будьте готовы справиться с носовым кровотечением. В таком случае главное – не испугаться и не растеряться. Во-первых, нельзя укладывать ребенка на спину с запрокинутой головой: если малыш проглотит кровь, это может привести к рвоте. Во-вторых, не стоит класть на переносицу лед: временно остановленное кровотечение может возобновиться еще с большей силой. Успокойте малыша, промойте носик раствором перекиси водорода, освободите его от сгустков крови и вложите в носовые ходы по кусочку гемостатической губки. Любая неизвестность пугает детей – доходчиво объясните «пациенту», что его ноготок поранил в носике капилляр. Скажите малышу, что это не повторится, если он постарается следить за пальчиками.

У тех, кто постоянно дышит ртом, деформируется лицевой скелет, меняется голос, из-за повышенного внутричерепного давления может болеть голова. Замечено, что ребенок, который постоянно дышит ртом, быстрее утомляется, у него ослаблена память, ему трудно сосредоточиться... Продолжать еще?

Инструкция по искоренению

1. Увлажняйте детскую, особенно ночью и в холодное время года, - это предохранит носовые проходы малыша от высыхания. Оптимальное место для кровати – не слишком близко от окна и подальше от отопительных приборов.
2. В комнате, где живет малыш, должно быть как можно меньше вещей, вбирающих пыль. Если у вас есть ковры и паласы – лучше на время их убрать.

3. Зуд в носу – один из симптомов аллергического ринита. К сожалению, тогда для котиков, песиков, птичек и рыбок путь в вашу квартиру заказан. Шерсть животных, перья птиц, сухой корм для рыбок – очень сильные аллергены. Будьте осторожны и с фитосборами: не готовьте отвары при ребенке, травяная пыль также может вызвать обострение.
4. Ваша задача – сделать так, чтобы детские пальчики всегда были «испачканы»: в красках, тесте, клее или земле – вариантов море! Грязные пальцы малышу запихивать в нос не захочется.
5. Нос очищают плотно скрученными ватным жгутиком, поворачивая его в носовых ходах вокруг оси. Если корки в носу сухие, предварительно можно закапать в обе ноздри по капле теплого вазелинового или подсолнечного масла, а затем почистить нос.

Ночной энурез

Если к четырем годам вам приходится чаще одного раза в неделю выносить матрац на просушку, стоит задуматься. Некоторым родителям трудно свыкнуться с мыслью, что у горячо любимой крохи тот самый конфуз, о котором не принято рассказывать знакомым. Конечно, не очень удобно среди ночи перестилать детскую кроватку – но это еще полбеды. Гораздо страшнее, что недержание мочи, или энурез, «застигает» ребенка в то время, когда он решает для себя недетский вопрос: кем является в этом мире. Даже самые умные и терпеливые мамы и папы временами не способны сдержать раздражения из-за мокрых простыней. Ребенок четко улавливает, что его родные огорчаются. И начинает думать, что это его вина, считает себя «гадким утенком». А ведь он не виноват...

Возможные причины

Чаще такая неприятность случается с медлительными, неторопливыми детьми. Не зря ночное недержание мочи называется непроизвольным. Бесплезно с вечера просить «пловца» взять себя в руки – процесс не поддается волевому сдерживанию. И причина кроется в излишней требовательности близких. Симптомы могут усилиться из-за тревоги, испуга, беспокойства. А иногда из-за переохлаждения, инфекции, нерационального питания. Поэтому специально для мамочек, постоянно подгоняющих ребенка, недовольных его поведением, - родительский «ликбез».

Мы с вами поднимаемся с постели без будильника в точно запланированное время или крепко спим под звук телевизора, но просыпаемся при тихом плаче своего ребенка. Все это определяется работой сторожевых пунктов коры головного мозга. И мочеиспускание тоже контролирует отдельный участок головного мозга, который дает особую команду спинному мозгу, точнее – его отделу в области поясницы. Если этот сторожевой пункт ослаблен или отсутствует, нет и команды на пробуждение.

Известны ли вам такие лекарства, как настойка лимонника, аралии, женьшеня, экстракт элеутерококка, которые оказывают тонизирующее действие и делают сон менее глубоким? Дело в том, что в биоритме спящего есть так называемая стадия глубокого сна, которая наступает через 1-3 часа после засыпания. В таком состоянии человека трудно разбудить, а если это удалось – он плохо ориентируется, видит все как в тумане. Поэтому прежде чем пытаться высаживать ребенка ночью на горшок, проанализируйте его состояние. Набегавшись за день, кроха спит «без задних ног». Нарушить такой сладкий сон проще простого, а успокаивать нервного ребенка будет бабушка или детский психолог.

Инструкция по искоренению

1. Каждый ребенок нуждается в огромных дозах любви. Тревожные детки особенно сильно страдают от недостатка внимания. Из-за всевозможных ночных страхов они плохо спят и мочатся в постель. И страдают не столько от энуреза, сколько от насмешек и упреков. Не считайте лишним как можно чаще повторять своему малышу, как вы его любите, что он для вас значит, чтобы «ночная неприятность» не повлекла за собой развитие комплексов. Не кричите на кроху и не упрекайте – дети с неокрепшей нервной системой очень ранимы, у них могут быть резкие перепады настроения, периоды неуправляемости. Но вы должны помнить: несправедливые и обидные слова, высказанные в сердцах, это не та поддержка, в которой нуждается ребенок.
2. Утром и вечером делайте массаж крестцовой зоны (верхняя часть ягодиц и выше). Достаточно самых элементарных движений – поглаживаний, растираний. Прикладывайте к крестцу сухое тепло комфортной для ребенка температуры на 15-20 минут. Таким образом, вы усиливаете приток крови к этому участку, «подкармливаете» кислородом спинной мозг.
3. Время перед массажем посвятите веселой зарядке. Не заставляйте делать ее специально, превратите это в игру. Например, волшебник отправил вам сказочное письмо и нужно срочно догнать почтальона. Пусть ребенок побеждает в быстром темпе, потом «сядет на велосипед» - покрутит в воздухе воображаемые педали. Когда конверт окажется у вас в руках, останется его вскрыть. Берем «ножницы» - пусть малыш сводит и разводит прямые ножки в воздухе. А теперь читаем сказку... Эти простые упражнения для ног развивают пояснично-крестцовый отдел спинного мозга, в том числе тот его участок, который «отвечает» за пробуждение при наполнении мочевого пузыря. Не прекращайте выполнять зарядку и тогда, когда недержание мочи осталось в прошлом.

4. Мудрые родители никогда не станут выделять такого ребенка среди других детей в семье. «Не оскандалиться» помогут впитывающие простыни. Спасительная новинка имеет гипоаллергенный верхний слой из мягкого материала, а несколько слоев распущенной целлюлозы надежно удерживают жидкость внутри. Выдавленный узор с отдельными подушечками помогает быстрее впитывать и распределять жидкость, оставляя детскую кожу сухой, благодаря чему не возникает раздражения.
5. Иногда мама может выступать в роли домашнего фармацевта. Возьмите поровну траву вереска, траву пустырника, траву сушеницы и корни валерианы. Столовую ложку смеси заварите в полулитре кипятка и настаивайте 8 часов, затем процедите и разделите на 4-5 приемов. Давайте ребенку 4-5 раз в день перед едой и на ночь. Травяной сбор укрепит нервную систему вашего ребенка, а затем постепенно избавит его от энуреза.

Привычка играть с собственным телом

Выражение «детская невинность» до сих пор означает блаженное неведение и отсутствие каких бы то ни было эротических интересов. Но правильно ли это? Будущих родителей всегда очень живо интересует, мальчик родится или девочка. И вы наивно полагаете, что пол собственного чада – ваше личное дело, а малышу ничего знать «не положено»? Пап и мам частенько волнуют эпизодические игры детей с половыми органами. Чуть ли не с пеленок они пытаются начать «с этим» отчаянную борьбу. К полутора годам ребенок обычно уже знает, девочка он или мальчик. Но не понимает, почему пальцы в области паха вызывают у родителей гнев. Все одергивания и обещания «дать по рукам» откладываются в его бессознательной памяти, создавая почву для развития комплексов, - травмы раннего детства, нарастая как снежный ком, превращаются во взрослые трудности...

Возможные причины

Слово «дитя» среднего рода, и в этом есть свой смысл. Освободившись от пеленок и научившись управлять своими ручками, малыш начинает трогать все недоступное ему прежде. Младенец тербит волосики, сосет палец, трогает пупок или гениталии – для него это только части его тела. Если эта спонтанная игра окажется единственным источником приятных ощущений, интерес усилится и обретет осознанные формы. Не лишайте дитя прикосновения любящих материнских рук, тогда малыш не попытается заменить недостающую ласку поглаживанием самого себя.

Инструкция по искоренению

1. Тщательно следите за гигиеной промежности и ножек во избежание зуда. Старайтесь как можно чаще менять пеленки.
2. Любое беспокойство ребенка имеет причину: возможно, зуд в области промежностей сигнализирует о том, что ваш ребенок склонен к аллергии. Пересмотрите детское меню: не слишком ли часто малыш кушает шоколад, острые или пряные блюда?
3. Не оставляйте ребенка в кроватке одного. Лучше, чтобы ручки он держал поверх одеяла, - пусть любимого плюшевого мишку. В качестве ночной одежды больше подходит рубашечка до пят, а не пижама. Накрахмаленное постельное белье может вызвать дискомфорт. Ребенок не должен носить одежду, которая давит или сжимает, следите, чтобы рубчики не врезались в тело.
4. Ребенок не должен долго засиживаться на горшке. Не стоит покупать «музыкальные ночные вазы» и придавать туалетным процедурам слишком большое значение.
5. Прикасаясь к себе, малыш исследует собственное тело. Период самоисследования важен как еще одна ступенька к самостоятельности и

формированию индивидуальности. Мудрые родители от таких познавательных попыток отучают незаметно, не заостряя внимание ребенка на «интересном занятии», лишь мягко отвлекая внимание ребенка.

Детская сексуальность

Ваш ребенок переживает анатомическое открытие. Так он получает представление о «коренном различии» между девочками и мальчиками! Начинаются бесконечные вопросы, игры в «доктора» и «папу-маму». Это всего лишь пробы семейных ролей. Как иначе ваш сын сможет понять, что превратиться из мальчика в девочку нельзя?

Запаситесь терпением и тактом и постарайтесь узнать «про это» как можно больше новенького, чтобы ответить на все «почему» ребенка максимально правдиво, но соответственно его возрасту. Своим эмоциональным поведением не подтолкните малыша к мысли, что изучение половых органов особо предосудительно в глазах взрослых. Даже те, кто знаком с психологией совсем немного, наверняка слышали о так называемом кризисе трех лет. Резкими порывами, вторжением в личное пространство ребенка можно обидеть или даже оскорбить его. Попытки «в зародыше» подавить детское любопытство ни к чему хорошему не приведут.

Возможные причины

С одной стороны, это попытка познакомиться с собой. И здесь, как советуют психологи, ребенку нужны от вас самые простые ответы на вопросы. С другой стороны, возможно, ваше сокровище беспокоит боль и зуд, а это вероятные симптомы инфекционного или воспалительного заболевания либо нервно-психического расстройства. Тогда придется решать проблему на всех уровнях: детский уролог, невропатолог, психолог. Наконец,

воспринимайте поведение своего ребенка как первый шаг к полноценной, взрослой жизни, пониманию строения и желаний собственного тела.

Инструкция по искоренению

1. Чуткие и внимательные родители создадут дома такую атмосферу, чтобы ребенок, какие бы привычки у него ни «водились», не почувствовал себя ущербным.
2. Больному ребенку лучше не оставаться в постели. Укрытие под одеялом зачастую провоцирует возникновение вредной привычки. При необходимости закутайте малышу горлышко, наденьте на него теплую, но свободную одежду. И пусть сидит, ходит, играет – так он даже быстрее выздоровеет. Ограничивайте время пребывания ребенка на горшке, как советуют педиатры.
3. Ни в коем случае не ругайте и не стыдите – страх может усилить интерес к «запретному плоду» или оставит психологическую травму, которая впоследствии будет мешать построению счастливых отношений с противоположным полом.
4. Спокойно и твердо объясните ребенку, что стягивать трусики перед другими людьми некрасиво так же, как, например, высовывать язык. Если вы перестанете делать испуганное лицо, когда он так поступает, скоро его внимание переключится на что-то иное.
5. Если вы поняли, что уговоры не действуют, сделайте «ход конем». Придумайте какую-нибудь веселую неожиданность, которая свалится ребенку как снег на голову, - скажем подарите ему щенка.

Вы научились открыто обсуждать то, что пугает и заставляет хранить молчание большинство родителей, - значит, у вас по-настоящему дружная семья!

Рекомендации родителям по предотвращению появления вредных привычек

Постарайтесь как можно дольше сохранить грудное вскармливание.

Не бойтесь укачивать малыша, если он по-другому не может уснуть.

Не оставляйте детей подолгу одних в постели, если им не спится.

Старайтесь находиться с ребенком всякий раз, когда у него возникает в этом потребность.

Не перекладывайте своих обязанностей по уходу за малышом на других членов семьи.

Не стыдите ребенка за неудачу в каком-то деле. И не подгоняйте его ни в чем.

Старайтесь избегать непомерных нагрузок на ребенка: и физических, и особенно умственных.

Не будьте с детьми слишком строгими и авторитарными.

Старайтесь избегать всяческих конфликтов в семье.

Занятие танцами, музыкой или спортом также дают хороший профилактический результат.