**Вредные привычки и как с ними бороться.**

Иногда в детский сад приходят дети с уже сложившимися некрасивыми или вредными     привычками.      Одна     из     них — грызть ногти.

На родительском собрании мать шестилетнего мальчика, который и в детском саду и дома грызет ногти, рассказала, что в детстве это было и с ней, пыталась доказать наследственный характер этой привычки. Конечно, ее мнение было опровергнуто, поскольку ни одна привычка не передается по наследству. В чем же тогда причина? В данном случае можно предположить, что мать, хотя и старалась воздерживаться от нежелательной привычки, в момент волнения незаметно для себя поддавалась ее искушению. Последствия ясны: началось с подражания, и привычка укоренилась. У некоторых детей ногти ломкие и, если их вовремя не подстригают, ребенок начинает обкусывать их. Он так к этому привыкает, что не оставляет занятие даже тогда, когда уже, собственно, и обкусывать нечего. Что делать в таких случаях? Прежде всего, устранить основную причину: усилить уход за ногтями, избавить от дурного примера, тщательно следить дома и в детском саду за тем, чтобы ребенок не грыз ногти, стараться занять ребенка, расширять сферу его интересов, ручные умения, предлагать занятия, требующие участия рук.

Отмечено, что дети, имеющие обыкновение грызть ногти, делают это в состоянии раздражения или волнения, чаще эта привычка встречается у нервных детей. Поэтому, для того чтобы избавить от нее ребенка, необходимо прежде всего укреплять его нервную систему, главным образом за счет пребывания на свежем воздухе, регулярных водных процедур. Таких детей должна окружать спокойная обстановка. Помимо рекомендаций, о которых шла речь выше, полезно поговорить с ребенком, объяснить ему, что грызть ногти не только некрасиво, но и опасно, так как скапливающаяся под ногтями грязь попадает в рот и может вызвать заболевание. Однако не следует слишком увлекаться описанием возможных последствий, чтобы не запугать его, не нанести травму, особенно если дело имеем с нервным ребенком. Недопустимо, безусловно, наказание. Привычка обкусывать ногти может оказаться очень стойкой, надо запастись терпением, чтобы отучить от нее ребенка.

Большое огорчение доставляет родителям (и самим детям) ночное недержание мочи. Если малыш полутора-двух лет просыпается иногда мокрым, это еще не следует квалифицировать как недержание мочи. Однако заботиться о том, чтобы этого не случалось в более старшем возрасте, надо заранее, так как это состояние может быть       следствием       другой привычки   —   не    просыпаться    при   позывах   к мочеиспусканию, или отсутствия такого ритма в работе мочевыводящей системы, при котором в ночное время ее активность снижается. Этот ритм — тоже своего рода привычка — результат воспитания. Если ребенку уже 5 лет, а он все еще просыпается утром мокрым, надо прежде всего показать его врачу, чтобы выяснить, не болен ли он. Если врач установит, что ребенок здоров, усилия взрослых должны быть направлены на то, чтобы выработать названный выше ритм в работе почек и выводящей системы. С этой целью по согласованию с врачом ребенку назначается диета,  при которой за 1,5—2 часа до ночного сна ребенок не получает мочегонных продуктов и жидкости. Небольшой кусочек подсоленной пищи — рыбы, селедки, соленого огурца — перед сном может стать хорошим помощником. Перед сном ребенок обязательно должен посетить туалет (это станет привычкой). Спокойная беседа, доброжелательное напоминание о том, как хорошо, если он встанет сухим, совет, если понадобится, вовремя проснуться — все это окажется полезным. Ошибаются те взрослые, которые стараются несколько раз за ночь будить ребенка. Результат от подобных действий получается обратный: вместо того чтобы затормозить деятельность мочевыводящей системы, ее активизируют, и потребность в мочеиспускании возрастает. Если удается заметить, что ребенок мочится ночью в одно и то же время, допустимо один раз за ночь осторожно высадить его полусонным на горшок тут же, возле кровати. Однако лучше следовать первому совету. Иногда врач назначает медикаментозное лечение. Хорошо укрепляют нервную систему занятия физкультурой, обливания, обтирания, пребывание на свежем воздухе. Во многих поликлиниках практикуется лечение кислородом. Не менее неприятной, чем ночное недержание мочи, является привычка, получившая название онанизма. Что такое онанизм и почему у некоторых детей он возникает? В раннем и дошкольном возрасте детям свойствен вполне естественный интерес к своему телу. Совсем маленький ребенок ощупывает его, как говорится, познавая сам себя. Не составляют исключения в этом отношении и половые органы. У некоторых детей это занятие превращается в привычку. Однако эта привычка возникает и закрепляется далеко не у всех детей. Ребенок, который имеет в своем распоряжении игрушки, умеет и любит разумно играть, интересы его разнообразны, не интересуется порочным занятием. Дурная привычка закрепляется главным образом у тех детей, в воспитании которых допущены ошибки. Обычно такие ребята беспокойно спят, становятся бледными, вялыми, мало интересуются происходящим вокруг. У них может появиться раздражительность, замкнутость. Как же бороться с онанизмом? Ни в коем случае нельзя устраивать ребенку бурные сцены по этому поводу, наказывать его или стыдить! Чем больше взрослые фиксируют на этом внимание, тем меньше шансов на успех. Основным средством борьбы с онанизмом, как и его предупреждения, является развитие у ребенка разнообразных интересов, умения занять себя, укрепление нервной системы.

Дети дошкольного возраста должны общаться со своими сверстниками, иметь в своем распоряжении игрушки, книги с картинками, настольные игры, материал для лепки и рисования и т. д. Если взрослый заметил, что ребенок занимается онанизмом, как бы ни возмущало его это, он не должен терять выдержки и самообладания. Растерянность, как и взрыв гнева, лишь вызывают у ребенка интерес к этому занятию. Ни в коем случае нельзя в этот момент прибегать к наказаниям, так как,  по мнению врачей-психиатров,  это может привести к тяжелым последствиям.

Ласка, доброжелательное отношение со стороны старших вызывают у ребенка доверие и желание быть послушным. В минуты особой духовной близости, взаимного расположения полезно поговорить с ребенком, взять обещание не повторять «некрасивых действий». Возникновению и поддержанию онанизма способствует все, что раздражает  половые  органы:   неудобный покрой штанишек или несоответствующий их размер, заражение глистами, особенно острицами, несоблюдение гигиены тела. Необходимо следить, чтобы штанишки были удобными, свободными, не имели грубых швов; при подозрении на глистное заболевание следует провести лечение. Перечисленные меры обычно помогают ребенку постепенно освободиться от этой привычки. Упорной она может стать у педагогически запущенных детей, а также у умственно отсталых, чему способствует ограниченность их интересов. Еще одна неприятная привычка, о которой мы расскажем, не требует каких-либо специальных методов или приемов борьбы с ней. Имеются в виду те случаи, когда взрослый подменяет заботу о самом элементарном (о том, чтобы обеспечить ребенка носовым платком), запоздалым окриком: «Не трогай нос руками!» Сначала дети вынуждены шмыгать носом, когда надо бы воспользоваться платком, а привыкнув, втягивают с шумом воздух уже и тогда, когда в этом нет необходимости. И палец в носу оказывается для развлечения, от «нечего делать». Нет нужды говорить, что восполнить материальный пробел (отсутствие носового платка) значительно легче, чем духовный. Для последнего потребуется с обеих сторон немало усилий. В дошкольном возрасте у ребенка складывается система звукопроизношения. Неправильные навыки в этой области доставят ему много неприятных переживаний впоследствии, когда он станет школьником. Поэтому важно позаботиться о том, чтобы к моменту поступления ребенка в школу недостатки произношения были исправлены.

Если ребенку уже больше четырех лет, а он неправильно произносит звуки р и л, как говорят, картавит, или смешивает шипящие ш, щ, ч со свистящими с, з, или имеет   другие   недостатки        произношения,        необходимо

обратиться к логопеду. Особенно распространено среди дошкольников неправильное произношение звуков рил. Случается так, что ребенок уже умеет правильно произносить звук, но в силу привычки продолжает говорить, как прежде. В таком случае необходимо пристальное внимание со стороны взрослых, их помощь и напоминание, пока ребенок не привыкнет к новому способу произношения. Неправильные навыки произношения нередко образуются вследствие подражания. Поэтому очень важно, чтобы окружающие ребенка взрослые четко произносили звуки, в умеренном темпе и не сюсюкали. Сложнее обстоит дело, когда недостатки произношения связаны с неправильным развитием речевого аппарата (короткая уздечка, высокое нёбо, расщепление верхнего нёба и т. п.), с пониженным слухом, с недоразвитием слухового восприятия. Здесь могут помочь логопед и врач.