

Неприятные привычки

У некоторых детей есть неприятные привычки, от которых можно отучить, приложив определенные усилия. Например, ребенок грызет ногти, иногда до крови. Это не только неприятно и неэстетично, но и вредно, так как при этом в его организм попадает огромное количество микробов. Если ребенок начал грызть ногти, нужно срочно принимать меры, иначе эта привычка может укорениться. Нельзя ругать ребенка, бесконечно упрекать его, наказывать, тем самым повышая нервное напряжение, особенно при чужих людях. Коротко стригите ногти, удаляйте грязь, скопившуюся под ногтями. Если ногти грызет девочка, сделайте ставку на чувство кокетства, скажите: «Как жаль, что ты портишь такие красивые ручки». Попробуйте сделать ей настоящий «взрослый» маникюр, и она станет заботиться о своих руках и ногтях. Попробуйте занять руки ребенка поделками, шитьем, вязанием, кулинарией. Самое главное — постарайтесь найти причины этой привычки. Чаще всего ребенок грызет ногти в состоянии нервного напряжения. Причины могут быть физическими (ребенку запрещают играть, драться со сверстниками, кричать) и моральными (чувство беспокойства, завышенные требования к нему, проблемы в школе, плохие отношения с одноклассниками, напряженная атмосфера в семье).

Подергиваниями (нервным тиком) называют произвольные внезапные повторяющиеся движения. Это может быть произвольное моргание глазами, движение плечами, накручивание волос на палец, гримасы, покашливания, движения головы.

Тик возникает на нервной почве, в большинстве случаев появляется к 7 годам (иногда отмечается в 2 года). Чаще бывает у мальчиков, чем у девочек. Не нужно наказывать ребенка, ворчать на него. Это не плохая привычка, и он ни в чем не виноват. Ребенок и так обеспокоен, неуверен в себе, его поведение нестабильно. Не ухудшайте его состояния. Попробуйте не замечать тик, как бы он ни выглядел. Не усугубляйте нервную обстановку, не проявляйте беспокойство, которое отнюдь не способствует выздоровлению. Следите за тем, чтобы ребенок достаточно отдыхал, спал, создайте ему спокойную домашнюю атмосферу.

Ребенок, страдающий тиком, должен заниматься спортом, физическими упражнениями. Они дадут возможность ослабить внутреннее напряжение, помогут поверить в себя.

Если тик долго не проходит, посоветуйтесь с врачом, вероятно, понадобится помощь невропатолога.

Не требуйте слишком многого от вашего ребенка. Ведь он не может преуспевать во всем, помните об этом.