

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 206»  
350916, Российская Федерация, Краснодарский край, город Краснодар, Прикубанский внутригородской округ, станция Елизаветинская, ул.Красная,34, 350051, Краснодарский край, городской округ город Краснодар, город Краснодар, улица им. Фёдора Елисеева, дом 7.  
ОГРН 1022301818450 ИНН 2311045921 КПП 231101001  
Тел/факс: 229 12 61. Электронный адрес: detsad206@kubannet.ru. Сайт: ds206.centerstart.ru



**Консультация для родителей**  
**«Патологические привычки дошкольников»**

Подготовил педагог-психолог  
Е.А.Титова

Март 2025 год

Наиболее распространенными патологическими привычками у дошкольников являются такие привычки, как сосание предметов, сосание пальца, грызение ногтей. Реже у детей встречаются болезненные стремления выдергивать или выщипывать волосы (трихотилломания) и длительное раскачивание головой. В основе патологических привычек лежит фиксация тех или иных действий. Для того чтобы помочь детям избавиться от патологической привычки, родителям и педагогам следует прежде всего, понимать их происхождение.

Известно, что патологические привычки уменьшают отрицательные эмоциональные переживания у ребенка (неудовлетворенность, противоречивые чувства к близким людям), а также способствуют снятию эмоционального напряжения. Фиксации патологических привычек помогает и чувство удовольствия, которое испытывает ребенок, и повышенное внимание окружающих взрослых к этим его действиям. Необходимо помнить, что при подавлении патологических привычек у малыша усиливается чувство внутреннего напряжения. Более того, подавив одну привычку дошкольника, мы тут же получаем взамен другую и чаще она является более серьезной. Особая трудность заключается в том, что в большинстве случаев у детей отсутствует стремление к преодолению патологических привычек, более того, часто отмечается активное сопротивление попыткам взрослых устранить привычные и приятные действия (понимание патологических привычек как отрицательных у ребенка появляется лишь к концу дошкольного возраста). Наряду с общими чертами патологически привычные действия имеют присущие каждому из них особенности, а значит, и способы их преодоления.

### **Сосание предметов**

Например, девочке 3,5 года, в течение дня она периодически сосет платочек, который принесла из дома. На любые попытки отобрать любимый платочек девочка реагирует агрессивно. Мама девочки тоже заметила эту привязанность к платку, с которым она не хочет расставаться даже дома.

Это говорит о том, что девочка привязалась к родной вещи (в данном случае им оказался платок) в какой-то сложный для себя ситуации. Произошел перенос чувств девочки на вещь, с которой она стала ощущать себя спокойнее (как с родным человеком, как с другом). Часто такое утешение ребенку приносит общество какой-нибудь игрушки, чаще мягкой. Принося эту игрушку в детский сад, ребенок всячески оберегает своего «друга». Посасывая платочек, девочка как бы дает понять окружающим ее взрослым людям, что она испытывает чувство тревоги, беспокойства, ей нужна помощь и поддержка в новой обстановке и окружении детского сада. Эта патологическая привычка, как и привычка сосать палец, говорит нам, взрослым, что ребенку трудно перейти на следующий этап развития и мы в этом ему должны помочь.

### ***Что нужно делать:***

1. Наполнить жизнь ребенка в детском саду, узнать, чем он любит заниматься, во что играет, заинтересовать его новыми игрушками и увлечениями.
2. Присмотреться, с кем играет ребенок, для того чтобы помочь ему обрести настоящего друга.
3. Дома родителям необходимо проводить с ребенком как можно больше времени, обязательно разговаривать и играть в разнообразные игры. Когда мама и папа станут настоящими друзьями, необходимость в «тряпочке-выручалочке, в суррогатном друге, постепенно отпадет сама собой.

### ***Что делать нельзя:***

Отбирать любимую вещь ребенка, к которой он так привязан. Даже если вы победите, напряжение ребенка только усилится, и нет гарантии, что не появится сосание пальца, ковыряние кожи или другой патологической привычки. Наказывать и всячески стыдить ребенка за эту привязанность. Фиксировать внимание на платке, т.е. подчеркивать и закреплять патологическую привычку постоянным напоминанием о ней.

### **Сосание пальцев**

Важно знать, что иногда такие методы, как намазывание горчицей, например, помогают отучить ребенка от сосания пальца. И эти случаи дают родителям возможность думать, что они проблему решили. Однако напомним, что особенность психики ребенка дошкольного возраста в том, что он легко находит замену одной привычки на другую. Если ребенок сосет палец, бесполезно пытаться запретить ему это делать, необходимо понять, почему он это делает. Сосание пальца успокаивает и умиротворяет ребенка, как и сосание материнской груди. Сосание – это удовольствие раннего детства, удовлетворяющее основную потребность ребенка в пище. Поэтому сосание для ребенка – это вреднейший способ успокоиться, когда он беспокоится или не может уснуть. Сосание пальца может выступать как средство компенсации неудовлетворенного инстинкта сосание вследствие затрудненности грудного вскармливания. Сосание пальца уменьшает чувство беспокойства, успокаивает и заставляет на время забыть физическую и душевную боль. В случае употребления матерью во время беременности алкоголя, наркотиков и курения предпосылка к сосанию пальца закладывается еще до рождения ребенка. Во всех случаях сосание пальца создает ребенку иллюзию удовлетворения и успокоения.

### ***Что нужно делать:***

1. Необходимо понять, почему ребенок сосет палец (компенсирует недостающее внимание к себе, стабилизирует свое эмоциональное состояние и др.). Прежде чем попробовать отучить ребенка от сосания пальца, что можно предложить ребенку взамен этой привычки, доставляющей удовольствие.
2. Установить доверительный контакт с ребенком, позаботиться о своевременном его успокоении и снятии беспокойства, разумном пользовании соской в раннем детстве.

3. Создать условия для разнообразия впечатлений малыша и использования при взаимодействии с ним подвижных, эмоционально насыщенных игр.

**Что делать нельзя:** Всячески пытаться запретить сосать палец, тем самым привлекая к этому действию негативное внимание малыша. Излишне ограничивать действия и проявления ребенка.

### **Кусание, грызение ногтей (онихофагия)**

Обкусываться могут не только выступающие части ногтей, но и частично прилегающие участки кожи, что часто приводит к воспалительным явлениям. Обкусывание ногтей может сопровождаться и их проглатыванием. Грызение ногтей как и сосание пальца возвращает ребенка в период младенчества. Во время грызения ногтей ребенок дает выход своей агрессии, напряженности, психологического дискомфорта, раздражения и получает удовольствие. Если ребенок не выдерживает свои отрицательные чувства, они копятся и, не находя выхода, переполняют его. В этом случае грызение ногтей - легко возникающая привычка, носит непроизвольный, автоматизированный характер, избавиться от нее чрезвычайно трудно, но возможно.

#### **Что нужно делать:**

1. Необходимо научить ребенка адекватным способом выражения агрессии, позволять ему свободно выражать агрессию, гнев. Для этого дома необходимо иметь подушку, на которую ребенок может при необходимости выражать свои негативные чувства.

2. Не просто отказаться от упреков, угроз и физического наказания, а понять то, что происходит с ребенком, и попробовать переключить, отвлечь его в момент грызения ногтей. Уменьшить чрезмерное требование к ребенку со стороны воспитывающих взрослых. Переключить пальцы малыша на более интересное и не менее приятное занятие всякий раз, как вы замечаете у своего ребенка эту привычку.

3. Необходимо настроиться на длительный период затухания этой привычки, который обычно примерно равен ее протекания.

#### **Что делать нельзя:**

- интеллектуально перегружать ребенка в ущерб другим сторонам психического развития;
- говорить ребенку про грызение ногтей, тем самым фиксировать словами в его сознании эту привычку;
- всячески запрещать ребенку, грызть ногти, наказывая его за эту патологическую привычку.