Консультация для родителей.

Вредные привычки или невротические действия.

Ребенок и взрослые сосут пальцы, грызут ногти, обламывают ногти. Взрослые изобретательны в своих реакциях и попытках (а чаще пытках) «искоренить» эту привычку. Дети изобретательны и прекрасны в своей способности к адаптации и поисках исцеления не существует, к сожалению, универсальных рецептов.

1. Сосание пальцев (уголков одежды- в продолжении — возможно курение и проч), кусание ногтей, обламывание ногтей — симптомы, на первый взгляд похожие, но имеющие, как правило, разную причину.

2. Это не просто «вредная привычка» — это невротические действия, часто совершенно не осознаваемые, не всегда контролируемые (особенно у деток, у которых волевые центры еще не сформированы). Ребенок это делает не специально, чтобы позлить родителя.

3. За каждым таким действием есть более глубокая причина — и взрослые напрягаются, если уж быть честными, даже не из-за самого действия, а из-за «заряда»- неконтролируемого и важного, который ощущают «за» действиями. (Так же, как родители напрягаются не из-за беспорядка в комнате подростка, а из-за внутреннего состояния подростка, который маскирует беспорядок внешний).

4. Любая сформированная привычка — говорит о существующих закрепленных механизмах — это привычка наших нейронных связей. Для того, чтобы она изменилась — нужно время. И нужно предложить и наработать альтернативное действие или реакцию.

5. Мы ничего не можем забрать — ничего не предоставив взамен. — это базовое правило воспитания. Если мы изымаем себя — оставляем вместо себя бабушку или няню. Забираем компьютер — предлагаем значимую альтернативу — свое эмоциональное присутствие, книгу…. Если нет замены — в этой образовавшейся «пустоте» вырастет новый, возможно более серьезный и уже телесный- соматический симптом.

6. Чем больше наше напряжение, чем больше требований «что-то с этим делать» — тем больше ребенок себя чувствует «не таким», тем больше вероятность закрепления симптома или трансформации его во что-то другое . Мы много знаем об оральной фазе развития. Это время, когда малыш -грудничок получает удовольствие, и развивает множество телесных приспособлений и механизмов (например, при сосании задействованы сразу три нерва с огромными зонами «ведения»: блуждающий, троичный и носоглоточный нерв), получает опыт близости, безопасности, доверия — благодаря именно сосанию молочка из груди. И именно тогда и столько, сколько ему нужно. Норма у каждого ребенка своя, как и возможности семейной системы. Это «оральное» время, когда в ребенке закладывается ощущение Я Существовую и Мои Потребности могут быть миром удовлетворены. Это время формирования привязанности — возможности вообще быть в близких отношениях, принимать и давать отклик на близость. Это время формирования базового доверия или недоверия к миру. У каждого человечка свои потребности, уроки и свой опыт. Если потребность ребенка по разнообразным причинам не была удовлетворена, если в это время происходило что-то травматичное — ребенок может «доудовлетворять»- добирать эту потребность, выбирая «заменители» — палец, соску, карандаш, сигарету… В сосании пальцев мы разделяем возраст — Малыши И дети после 3 лет Малыши, находящиеся на смешанном вскармливании, при прорезании зубиков — с помощью сосания кулачка и пальчика компенсируют то, чего им не достает или обезболивают процесс. — это вариант нормы, с этим можно «ничего не делать» (но — важный минус — может перерасти в привычку). В этом возрасте недостаток контакта с грудью компенсируется эмоциональной близостью и эмоциональным откликом и телесным контактом. Старшие и совсем взрослые человеки возвращают себе с помощью сосания — ощущение присутствия кого-то важнейшего (заполняют пустоту, в которой должны быть мама и папа), безопасности, снимают эмоциональное напряжение. Они Регрессируют — возвращаются в прошлое, когда настоящее слишком напряженно. Возвращают себе ощущение безопасных границ. Компенсируют недостающую нежность. Успокаиваются перед сном. Заполняют пространство «скуки» — (о скуке недавно писала.) Для единственных детей в семье — возможность таким странным способом отдохнуть от избыточных контактов (в школе и садике) Потребность: Безопасность, Опора на маму, снять избыточное напряжение, вернуться в близость и нежность. Вернуть себе ощущение важности при ревности к младшему. Снизить собственную критичность, контроль, выйти из-под давления критичности, контроля, перфекционизма — своего и родителей. Что делать:

1. Найти источник невротизации — небезопасности.

2. Снизить возможную требовательность и оценочность.

3. Больше телесного контакта, массажиков, телесных игр, особенно обнимашек и всего, что напоминает объятия — объятия — это проекция «матки», игры в прятки. Играть в младенцев.

4. Рисовать мандалы, домики, строить что-то, что создавало бы ощущение границ. Играть под одеялом.

5. Давать пить из трубочки, из поилки.

6. Вместе готовить еду.

7. Иногда работает парадоксальный метод — сделать сосание пальцев не только разрешенным, а обязательным. Выписать рецепт с печатью — «в понедельник с 15-15:15 сосать с причмокиванием большой палец правой руки. Вторник — с 16-16:15 — сосать с причмокиванием указательный палец левой руки и так далее. Смайлик «smile» для родителей это серьезное испытание, для детей — парадоксальная психотерапия.

8. Играть с водой и в воде.

9. Рисовать пальчиковыми красками.

Обкусывание ногтей. Форма аутоагрессии и ретрофлексии -ребенок грызет ногти, вместо того, чтобы «укусить», показать зубы. ребенок с таким симптомом, часто — гиперответственен и чувствителен, боится сделать больно другим, сказать «не то», обидеть, застенчив, самокритичен. Он часто берет ответственность за чувства своих родителей. Боится их расстроить, боится совершить ошибку, не оправдать ожиданий. Может иногда говорить тихо и невнятно. Ему сложно сказать Нет. Подавляет естественные Агрессивные импульсы. Часто не может сказать, чего хочет и не хочет. Не позволяет себе ошибаться. Сложно расслабиться. Может искривляться спинка, как будто на плечах лежит груз. Испытывает часто страх и чувство вины. В обгрызании ногтей — проявляются — подавленные слова, самоедство, контроль. + в ногтевом ложе есть точки — проекции разных этапов нашего развития. Иногда ребенок «стимулирует», ковыряя или кусая, «точку зачатия, рождения»… (У этого же ребенка могут быть частые ларингиты, ангины, бронхиты)

Что делать:

1. Снизить давление. Снять с ребенка ответственность за свои чувства и вою нереализованность.

2. Учить и позволять говорить нет.

3. Стимулировать делать самому выбор и поощрять его выбор.

4. Рассказывать о своих ошибках со смехом.

5. Самим «попускаться» и позволять себе дурачиться и радоваться.

6. Играть в псевдо-агрессивные игры. (Где есть «разрушение») Тянуть ртом платок, как собачки, рычать, лаять друг на друга, грызть сухари, яблоки, толкаться

7. Петь, кричать, проявляться в любом творчестве, плеваться в цель из трубочки (мы помним, что эти детки могут блокировать свои проявления).

8. Лепить из глины, пластилина, играть с кинетическим песком, крупами, переливать жидкости.

9. Массаж тела и рук.

10. Играть в ролевые игры, ходить в театральные студии.

11. Позволять говорить «Мое!» + все, что было написано при сосании пальцев. Добрых взрослений.