**Навязчивые действия (вредные привычки).**

Навязчивые действия - повторяющиеся, стереотипные действия, которые со стороны кажутся бесцельными и часто имеют форму ритуала. Они могут проявляться в виде ковыряния в носу, накручивания прядей, откусывания ногтей, сосания пальцев. В некоторых случаях детская изобретательность доходит до выдёргивания бровей, ресниц или волос, шмыганья носом, покашливания, кусания губ.

Ребенку кажется, что если он не осуществит то или иное действие, произойдёт что-то плохое. В то же время, многие дети не анализируют свое поведение, а просто поддаются чувству беспокойства. После выполнения навязчивого действия они испытывают облегчение.

В основе самых разных навязчивых действий лежат одни психологические причины: эмоциональная холодность или давление взрослых, стресс, тревога, повышенная утомляемость и возбудимость из-за несоблюдения режима дня. Поэтому борьба, направленная на устранение лишь внешних проявлений вредной привычки, обычно приводит к её замещению новым ритуалом.

Рассмотрим истинные причины ковыряния в носу, и особенности этой привычки в зависимости от возраста.

**Ковыряние в носу**
Эта неэстетичная привычка вызывает бурю негодования у невольных зрителей, поэтому, в отличие от многих других навязчивых действий, заставляет ребенка испытывать чувство вины. Стремясь отучить чадо от исследования содержимого носа, взрослые нарочно утрируют производимый им эффект. Ребенка убеждают в том, что никто из сверстников не захочет с ним дружить, что окружающие испытывают брезгливость, что ему никто не подаст руки и не одолжит свои вещи. Однако подобное давление производит обратный эффект.

Навязчивые действия и так доставляют дискомфорт ребенку, поскольку он не может сопротивляться возникающим «позывам». Строгие запреты и порицание усиливают тревогу, в результате чего желание залезть пальцем в нос становится непреодолимым.

**От 0 до 2 лет**
Малыши исследуют содержимое носа просто потому, что: а) в носу есть отверстия, в которые помещается палец; б) недра отверстий полны сюрпризов. Иными словами, ковыряние в носу в этом возрасте связано с познавательной активностью или с желанием избавиться от дискомфорта. Малютке трудно понять, что такое «неприлично» или «некрасиво», поэтому уговоры или одёргивания вызывают лишь негативизм или испуганный плач. Чтобы отучить ребенка от вредной привычки, важно учитывать его мотивы. Для этого следует предпринять следующие шаги.

**Устраните объективные факторы:**
1) Убедитесь в том, что нос малыша чист, и его ничего не беспокоит.
2) Если носик плохо дышит, аккуратно очистите его от корочек ватными палочками, слегка смоченными водой.
3) Проверьте, нет ли в носу посторонних предметов – с малышами это случается. Помните, позавчера вы потеряли ключ от почтового ящика? В носу у чада вы как раз и не искали!
4) Если в квартире сухой воздух, у ребенка может возникнуть чувство заложенности в носу. Использование увлажнителя и частое проветривание помогут устранить дискомфорт.
5) Обратите внимание на то, сколько ребенок пьет. Недостаток жидкости в организме вызывает сухость слизистых оболочек. Время от времени предлагая малышу попить, вы решите эту проблему.

**Проанализируйте субъективные причины:**
1) Ребенку скучно. Лучшее средство от скуки в этом возрасте – двигательная активность. Можно пощекотать малыша, предложить попрыгать, поиграть с мячом, посмотреть в окно. Отвлечение от навязчивых действий и переключение внимания на интересную, динамичную деятельность – самый продуктивный способ воздействия на кроху.
2) Малыш чего-то боится или стесняется. Мама не всегда может обнять и успокоить, а нос – вот он, совсем близко. Погружая туда палец, ребенок, как бы прячется в норку. Помогите ему найти другие способы преодоления смущения. Так, малыш может убирать руки в карманы или принимать «закрытую» позу, скрестив руки на животе.
3) Ребенок пытается сосредоточиться. Многие дети вспоминают про свой нос, когда необходимо удержать что-то в фокусе внимания: например, содержание мультфильма или детского праздника. Однообразные «ковырятельные» движения способствуют погружению в себя и приводят ребенка в состояние, близкое к медитации. Предложите ему замену: продемонстрируйте, как замечательно накручиваются на палец завязочки на кофте или вертятся пуговицы.

**От 3 до 6 лет**
В этом возрасте ковыряние в носу часто является разновидностью невротической реакции. Поскольку очищение носа всегда приносит чувство облегчения, ребенок стремится испытать его, когда необходимо избавиться от тревоги. Чтобы победить вредную привычку, придётся устранить причины беспокойства.
1. Внимательно отнеситесь ко всем страхам ребенка, даже самым смешным и нелепым. Дошкольники плохо представляют себе законы физиологии и анатомию человека, из-за чего у них возникает множество фобий. Например, один из самых популярных детских мифов гласит, что проглоченная жвачка может прилипнуть к сердцу и вызвать его остановку. В подобных случаях нужно подробно объяснить ребенку, почему он заблуждается, воспользовавшись адаптированной литературой, иллюстрациями или обучающими фильмами.
2. Стимулируйте активную борьбу ребенка со своими страхами. Так, если он лёг спать, и его пугает темнота, нужно усилием воли заставить себя встать, включить свет и осмотреть «подозрительные» углы в комнате.
3. Научите своё чадо жестикулировать во время разговора. Выразительные движения руками избавят его скованности и помогут сбрасывать напряжение, когда ребенок волнуется.
4. Предложите ребенку вместе бороться с его вредной привычкой. Застав его в очередной раз с пальцем в носу, поднесите зеркало к его лицу, чтобы он мог убедиться, как некрасиво выглядит со стороны. Также можно воспользоваться фотоаппаратом или видеокамерой. Заметив, что в результате совместных усилий, ребенок стал реже прятать палец в носу, не забудьте похвалить его.

Если ковыряние в носу вызвано физическим дискомфортом, в этом возрасте ребенка уже можно научить эффективно пользоваться платком: высмаркиваться поочерёдно каждой ноздрёй, вытирать нос на улице, когда выделяется жидкая слизь, а не шмыгать им, допуская, чтобы потом отделяемое загустевало. Разрешите ребенку удалять сухие корочки пальцем с помощью платка при условии, что он не будет делать это публично.
**От 7 до 12 лет**
Большинство младших школьников ощущает себя вполне взрослыми и самостоятельными людьми, способными позаботиться о себе. Но у многих детей желания расходятся с возможностями. Например, мальчик уверен, что заправил рубашку в брюки, причесался и высморкался, а на деле оказывается, что он лишь пригладил чёлку и поводил платком по носу, а рубашка сзади так и осталась навыпуск. Заметив свою оплошность, ребенок может начать её исправлять, полагая, что на него никто не смотрит. Необходимо убедить его в обратном.
1. Предложите сыну или дочери понаблюдать за своими ровесниками. Увидев, как другие почесываются, ковыряют в носу или поправляют одежду, школьник станет чаще задумываться о том, как он выглядит со стороны.
2. Обсуждая поведение сверстников, поговорите с ребенком о чувствах, которые он испытал, наблюдая за чужими «актами гигиены». Сделайте акцент на их уверенности в том, что их некрасивые действия остались незамеченными. Спросите, хотел бы он, чтобы его друзья испытывали брезгливость по отношению к нему?
3. Рассмотрите с ребенком ситуации, когда невозможно высморкаться, и приходится терпеть дискомфорт: например, если школьник забыл платок дома, или он остался в куртке, висящей в раздевалке. Можно спросить у учителя разрешение выйти, дождаться перемены и сбегать в столовую за салфеткой, высморкаться в умывальнике и т.д.
4. Позаботьтесь о том, чтобы дома у ребенка всегда был под рукой носовой платок. Чем прочнее закрепится правильный навык ухода за носом за то время, пока школьник находится под вашим присмотром, тем труднее ему будет пренебрегать им на людях.
**12+**
Если вредная привычка сохраняется или появляется в столь солидном возрасте, можно прибегнуть к шантажу, сыграв на самых значимых мотивах подростка.
1. Практически все дети в переходном возрасте хотят казаться старше и «круче», чем они есть на самом деле. Каждый раз, когда вы видите, что подросток ковыряет в носу, начинайте сюсюкать с ним, как с маленьким. Скорее всего, это вызовет его гнев, но зато пережитые неприятные эмоции заставят в следующий раз не полениться и достать носовой платок.
2. Эксплуатируйте стремление подростка нравиться противоположному полу. При случае упомяните о том, что чистоплотность и опрятность – одни из главных составляющих внешней привлекательности. Привычка ковырять в носу способна сделать подростка неконкурентоспособным в борьбе за внимание своего избранника или избранницы.
3. Подростковый возраст – время бунта, который часто оказывается направленным против социальных норм. Рваные джинсы, немытые волосы, нецензурные выражения, опасные развлечения – что уж говорить о привычке ковырять в носу! Если вы видите, что ребенок вступил в пору нигилизма, лучше не провоцировать его на новые некрасивые поступки одергиваниями или советами. Лучше говорить подростку комплименты, отмечая его внешние достоинства и ненавязчиво высказывая сожаление о том, что из-за вредной привычки он портит красоту своего профиля.