Привычка сформировавшееся действие, выполнение которого при определённых обстоятельствах стало потребностью человека. Привычки могут быть полезными и вредными. Вредная привычка - отрицательная склонность, ставшая потребностью и выражающаяся в действиях, в поведении; привычка нередко превращается в черту характера. Важнейшую задачу воспитания наряду сформированием полезных привычек составляет борьба с вредными. Для этого необходимо не только формирование отрицательного отношения к ним самого ребёнка, но и такое изменение условий его жизни и деятельности, чтобы выполнение вредных привычных действий привычных форм поведения стало невозможным или было бы затруднено.

В своей работе каждый педагог сталкивается с проблемой вредных привычек: среди дошкольников часто встречаются дети, имеющие те или иные особенности поведения, которые не одобряются и не принимаются в цивилизованном человеческом обществе. Привычки определённого типа (связанные с гигиеной, физиологическими потребностями, аккуратностью) не приветствуются по объективным причинам: они могут нанести вред здоровью и физическому развитию ребёнка. В раннем и младшем дошкольном возрасте многие из таких привычек объясняются незрелостью психофизиологических механизмов регуляции поведения, физиологических отправлений. С течением времени большая их часть исчезнет, заменяется на правильные формы поведения, умения, навыки.

Так, маленький ребёнок, который дома привык сосать пустышку, ходить в памперсах, держать во рту палец, по мере взросления сможет всё больше и больше времени проводить без соски, пользоваться горшком, а позднее и туалетом. Ребёнок, увлечённо играя с игрушками, начинает забывать класть палец в рот, ведь руки нужны совсем для другого. Постепенно, к началу посещения дошкольного учреждения, все формы поведения, свойственные младенцам, исчезают. Если они задерживаются- можно говорить о стабилизации привычек, которые на данном этапе могут рассматриваться как вредные.

***Физиологическая основа привычек***

Постоянное сосание пустышки препятствует формированию правильного прикуса, искажает зубной ряд, что в дальнейшем часто ведёт к появлению не только косметических, но и логопедических дефектов.

Привычка держать во рту палец и сосать его формируется очень рано. Сосательный рефлекс, необходимый для нормального вскармливания, является одним из основных для человеческой психики- он раньше всех появляется и позже всех угасает. Сосательные движения успокаивают ребёнка, способствуют засыпанию, понижению тонуса нервной системы. Поэтому дети с пальцем или с пустышкой во рту кажутся заторможенными, они почти «спят наяву», не сразу и не сильно реагируют на разнообразные события вокруг них. С одной стороны так легче перенести стресс, но с другой-это препятствует ориентировке в окружающем, усвоению нового, формированию внимания и интеллектуальному развитию в целом. Чисто физическое воздействие на зубы, губы и язык не даёт полноценно формироваться речевым умениям, постоянное сосание пальца выводит из активного употребления и руку, соответственно страдают речь, интеллект, развитие мелкой моторики. В целом привычка что-то сосать во время бодрствования является губительной уже у детей, начиная у детей с 6 месячного возраста. Если пустышку предлагать перед сном или с целью успокоить плачущего ребёнка- это ещё допустимо, а часто и целесообразно. Но если ребёнок проводит целые дни с заткнутым ртом, скоро можно будет говорить о вероятном снижении темпа его психического и физического развития. В детском саду обычно работают с детьми старше 2 лет, и если у последних имеется обыкновение сосать палец или пустышку, следует поговорить с родителями как можно раньше и объяснить, что этого в таком возрасте допускать нельзя.

Привычка сосать палец, игрушки, вещи, встречающаяся у многих детей, является результатом неудовлетворённой потребности в сосании, чувства незащищённости и служит простейшем механизмом, который неосознанно выбирает ребёнок, чтобы освободиться от страха, напряжённости, неуверенности. Все эти привычки становятся опасными, вредными, только если они не исчезли вовремя, а задержались, сковывая ребёнка, тормозя его на более ранних ступенях развития. Воспитатель группы, в которую ходят дети 2-3 лет, как правило, легко справляться со всеми привычками, которые и так должны исчезнуть в этот период. В таком возрасте малыши очень охотно подражают друг другу, поэтому именно в детском саду часто легче овладевают необходимыми умениями и гигиеническими навыками, чем дома. Чёткий режим, большое количество интересных занятий, привлекательных игрушек, пример более старших детей, похвала воспитателя обеспечивают нормальному ребёнку возможность вести себя «как большой». Очень часто по мере адаптации в детском саду дети сами начинают вести себя соответственно возрасту сначала в учреждении, потом дома (засыпать без пустышки, есть самостоятельно любую еду, пользоваться туалетом).

Постоянное пребывание в памперсах ребёнка старше 12-18 месяцев сковывает движения, ведёт к перегреву половых органом у мальчиков. Редкая смена памперсов может привести к переохлаждению и возникновению урогенитальных инфекций у девочек, у большинства детей- чревата экземами и дерматитами. Частое непроизвольно опорожнение мочевого пузыря приводит к тому, что ребёнок не научается контролировать его наполнение, не получает сигналов о том, что нужно пойти на горшок, объём мочевого пузыря почти не увеличивается. К 1,5 годам дети должны уже прекрасно понимать, зачем их высаживают на горшок, уметь проситься в туалет. К 2 годам ребёнок уже не испытывает сложностей в данном вопросе.

***Невротические привычки***

Второй тип вредных привычек, с которыми сталкивается педагог в детском саду- это невротические привычки, связанные с патологическими проявлениями со стороны нервной системы в ответ на стресс, разовый или постоянный, на неправильное поведение взрослых, стремящихся искоренить, а вместо этого, наоборот, закрепляющих эти привычки. Речь идёт о таких вредных привычках, как грызение ногтей, энурез, энкопрез, навязчивые движения рук (пальцевой невроз) или лица, головы, тела, плечевого пояса (тики) и др.

Эти привычки не являются по сути привычками, а скорее, особенностями слабой незрелой психики в условиях, в которых почему-то не произошло формирование и закрепление на физиологическом уровне правильных, адекватных реакций. Чаще всего эти и некоторые другие привычки свидетельствуют в первую очередь о наличии огромного внутреннего напряжения, которое ослабевает при выполнении тех или иных не всегда приемлемых, с нашей точки зрения, действий. Тики, энурез, навязчивые действия вообще не снимаются без помощи психоневролога, без применения медикаментозной терапии. Грызение ногтей может пройти само при правильной организации жизни ребёнка, но иногда в ситуации стресса снова возвращается даже во взрослом возрасте.

Если в группе детского сада имеются дети с невротическими нарушениями, которые воспитатель склонен отнести к вредным привычкам, то первое и основное правило, из которого он должен исходить, очень простое: всеми силами обеспечить таким детям максимально спокойное и эмоционально комфортное состояние.

Напряжение, в котором прибывает такой ребёнок может возникнуть и усиливаться от самых, казалось бы, невинных вещей: кто-то боится самостоятельно делать новое действие (боится ошибки, негативной оценки, непринятия), кто-то теряется в незнакомой обстановке, кто-то не справляется с работой в одном темпе с группой, кто-то цепенеет и впадает в ступор, если нужно отвечать на вопрос, прочесть стишок или выполнить другое задание на глазах у зрителей. Есть дети, которые не могут попросить о чём-то воспитателей, стесняются задать вопрос, избегают прямого общения со взрослыми. При этом бывают и такие, которые легко вступают в контакт с педагогами, но не умеют играть, общаться, действовать вместе с детьми. В постоянном напряжении пребывают дети, недавно начавшие посещать дошкольное учреждение и ещё не полностью адаптированные к новым условиям. Любое напряжение, которое испытывает ребёнок может выражаться в плаче, крике, капризах, агрессивных действиях- это обычно и происходит с детьми, и никто этому не удивляется. Эти реакции понятны и достаточно закономерны.

Но в некоторых ситуациях происходит по-другому. Дети, чья непосредственная реакция на стресс грубо подавляется ( им запрещают плакать, наказывают за крик, двигательные реакции, высмеивают или иначе унижают за их поведение, которое могло бы им помочь справиться с растущим напряжением), как бы «загоняют» свои переживания внутрь.

В этом случае вместо сдерживаемых резких реакций, которые мог бы себе позволить маленький ребёнок, появляются тики, судороги, заикание. Агрессия, которой не дали выхода, может обратиться на самого ребёнка- кусание себя, губ, языка, пальцев, грызение ногтей, иногда дёргание себя за волосы- это так называемые проявления аутоагрессии. Грубость и резкость взрослых только усиливает напряжение ребёнка и соответствующие негативные проявления. И то, что мы считаем вредной привычкой (а на самом деле это формирующийся невроз), прогрессирует на глазах.

***Задачи педагога по устранению невротических привычек у детей***

Для предотвращения подобного развития событий воспитатель должен отличать невротические привычки от обычных и не пытаться «искоренять» их силовыми методами. Необходимо представлять себе и домашнюю ситуацию- практически все невротические привычки берут исток из дома, где ребёнок провёл первые годы жизни и обычно испытывал определённые трудности.

В то же время, отдавая себе отчёт, что изменить семью ребёнка невозможно, педагог детского сада в состоянии обеспечить его положение в группе, повысить самооценку, помочь подружиться с детьми, отвлечь от неприятных переживаний новой игрушкой, интересной книжкой, весёлой суетой, движениями, танцем, песенкой и т. д.

К таким детям необходим индивидуальный подход. Их привычки, странности, особенности сглаживаются, если не обращать на них слишком много внимания, а только помогать ребёнку отвлечься от них. Конечно, важно и необходимо не привлекать к ним внимания других детей.

Для дошкольников со слабой нервной системой, у которых могут проявиться уже опасные невротические привычки, полезно движение, музыка. Многим нравится рисовать. Всё, что посильно такому ребёнку, способствует его эмоциональному комфорту, должно быть использовано в группе детского сада. Однако если ребёнок боится, стесняется, не хочет участвовать в общей игре или в спектакле, не решается общаться со сверстниками- принуждать нельзя. Его можно лишь приободрить, выразить уверенность, что в другой раз он, если захочет, поиграет со всеми вместе, съедет с горки, нарисует картину и т. д.

Робким, нерешительным детям иногда бывает легче сделать что- то «в паре» с умелым, «опытным» и более старшим ребёнком или взрослым. Таким детям надо всегда предлагать более лёгкое, наверняка посильное задание, даже если по возрасту они могли бы справиться с более сложным. Дело в том, что они почти всегда «неумейки», не успели и не сумели вовремя научиться играть с детьми, есть ложкой, пользоваться карандашом, кисточкой, ножницами, у них плохо развиты навыки самообслуживания. Постоянное напряжение, в котором они пребывают, ожидая неудачи и осуждения со стороны взрослых и детей, препятствует развитию необходимых навыков, буквально парализует их. И долг воспитателя- это напряжение снять.

Общаться с таким ребёнком часто приходится «как с маленьким», помогать, поддерживать, вселять уверенность, часто хвалить и избегать негативных оценок. К 6 годам у большинства детей подобные невротические особенности сглаживаются, хотя бывают случаи, когда приходиться переводить такого ребёнка в другую группу (часто более младшую по возрасту), где он будет чувствовать себя более компетентным.

***Избалованность дошкольников***

Третья группа вредных привычек, с которыми сталкивается воспитатель в детском саду, - это привычки, связанные с избалованностью, идущие от семьи. Это капризы и слёзы на тему «не могу, не хочу, не буду», до боли знакомы всем воспитателям. Ребёнок, привыкший дома к мгновенному удовлетворению всех желаний, не умеющий и не желающий самостоятельно одеваться, есть, играть, требующий постоянного внимания и ждущий, что все его будут развлекать, первые дни и даже месяцы в детском саду не понимает почему здесь всё иначе, чем дома. И он пытается требовать, чтобы его кормили с ложки, одевали, развлекали и т.д. Настаивая на своём, он кричит, плачет, отказывается выполнять просьбы взрослого. Они не ведают слов «нельзя», «не надо», не представляют себе, что значит слушаться, на малейший отказ со стороны взрослых или других детей обижаются или сердятся. Манипулируя дома мамой или бабушкой, они привыкли, что слезами или криком добьются любого желаемого действия, и ждут, что эти «методы» сработают в детском саду. Разумеется, на первых порах им приходится тяжело.

К счастью, дети, даже очень избалованные, быстро привыкают делать так же, как другие, «за компанию». И это стремление помогает научиться новому и даже гордиться новыми умениями. Старые привычки уступают место новым, «полезным», усвоенным уже в детском саду. Воспитатель только помогает такому ребёнку, проявляя необходимую твёрдость, настаивая на том, чтобы он расстался с привычкой, которая только мешает ему самому, и окружающим. Твёрдое, но благожелательное отношение педагога, положительный пример других детей и, конечно, контакт с семьёй воспитанника- залог успеха.