Необычные привычки

У некоторых чувствительных детей встречаются необычные привычки, не связанные напрямую ни с какими навязчивыми идеями. Например, одни дети дергают себя за волосы, другие обкусывают ногти, третьи обсасывают губы. Все это делается Часто, имеет характер бессмысленных навязчивых движений и ужасно раздражает окружающих. Обычно дети таким образом освобождаются от стресса, снимают напряжение. Однако когда эти действия входят в привычку, дети теряют над ними контроль, выполняя их как бы автоматически.

Как помочь своему ребенку?

При автоматических движениях хорошо работают те же подходы, что и для избавления от ритуалов. Прежде всего, ребенка нужно подвести к началу возникновения привычного движения, после чего это движение прерывается. В результате ребенок начинает отслеживать источник напряжения, предшествовавшего навязчивому движению, и пытается с помощью взрослого найти способы противодействия этому напряжению. Как и в любой другой программе, эту часть работы лучше всего начинать с самой «легкой» ситуации, то есть такой, которую ребенок уже в какой-то мере контролирует, а затем продвигаться к более сложным. Применительно к вошедшим в привычку автоматическим движениям (для простоты будем продолжать называть их навязчивыми) любая ситуация, в которой ребенок находится один и скучает (например, сидя за телевизором), является для него самой трудной.

Список «полезных подходов» может включать:

1. Сокращение пространства для навязчивого движения. Например, если ребенок дергает себя за волосы, можно надеть ему на голову шапочку; если он грызет ногти, перевязать кончики пальцев бинтом или намазать чем-то горьким. Примитивно — но действенно! Особенно когда навязчивое движение только начинает проявлять себя.
2. Концентрация внимания ребенка на навязчивых движениях и использование стимулов для улучшения контроля ребенка над ситуацией. Например, дергающий себя за волосы ребенок должен рисовать в своем «Листочке наблюдения» кружок в том случае, если он «ловит» себя за этим навязчивым занятием, или крестик в том случае, когда он чувствует навязчивое побуждение сделать движение, но не подчиняется побуждению. За эту работу можно начислять баллы, при этом крестики будут оцениваться более высоко, чем кружочки. Проверяя вместе с ребенком каждый вечер «Листок наблюдений», можно поощрять малыша за то, что он не дергал себя за волосы в течение определенного периода времени, или за то, что он не

подчиняется навязчивому побуждению во все более сложных ситуациях. Некоторые авторы даже предлагают собирать выдернутые волосы и укладывать по неделям в отдельные пакетики — во-первых, для того, чтобы ребенок помнил, что проблема существует; и, во-вторых, для того, чтобы вы могли отметить особой наградой уменьшение количества выдернутых волос.

3. Нахождение для ребенка более приемлемых заместительных форм поведения. Поскольку руке и рту часто принадлежит особая роль в выражении детской тревоги, то контролировать действия, связанные с обкусыванием ногтей или сосанием пальцев, ребенку очень трудно. В таких случаях можно поискать заместительное действие, которое будет занимать руки.
4. Называние состояния, при котором хочется совершить навязчивое действие, «приклеивание к нему ярлыка», помощь ребенку в преодолении источника страха. К этому приему можно обращаться лишь в том случае, если вам точно известен источник огорчения вашего ребенка. Но смешное и остроумное «обзывание» источника страха может иметь волшебное действие: в случае «правильного попадания» проблема может решиться буквально сразу!

По материалам книги М.Б. Ингерлейб «Особенные дети» - М.:Эксмо,2010.