

# Навязчивые привычки у детей: причины и способы преодоления

**Привычка –автоматизированный  
навык.**

**Навык – действие, доведенное до автоматизма путем многократных повторений, выполняющееся без контроля сознания.**

**Навязчивая привычка –  
отрицательный автоматизированный  
навык, ставший для человека  
необходимостью  
и выражающийся в действии и  
поведении.**

**Навязчивые привычки взрослых –  
просмотр телевизора, табакокурение,  
алкоголь, наркотики, игра в  
компьютерные игры и т.д.**

**Навязчивые привычки детей –**  
**сосание пальцев, обгрызание ногтей,**  
**ручек, карандашей, кусание губ, одежды,**  
**перебирание мелких предметов,**  
**накручивание волос на палец,**  
**покачивание головой.**

# Причины навязчивых привычек

**1. Физиологическая незрелость организма:  
задержка созревания функциональных  
систем  
в организме.**

**Ритмичные автоматизированные действия  
способствуют формированию биоритма  
мозга ребенка.**



**2. Стиль воспитания (жестокое обращение, неприятие ребенка, тревожно-мнительное воспитание).**

**3. Психологическое благополучие родителей**  
**(самопринятие, положительные отношения**  
**с окружающими, личностный рост,**  
**целеполагание).**

## **4. Качество рефлексии родителей (патогенная, саногенная рефлексия).**

# РЕФЛЕКСИЯ

```
graph TD; A[РЕФЛЕКСИЯ] --> B[ПАТОГЕННАЯ]; A --> C[САНОГЕННАЯ];
```

## ПАТОГЕННАЯ

1. болезнетворная
2. поведение, не соответствующее ситуации
3. запускает умственные привычки и защитные механизмы в форме обиды, страха неудачи, вины, стыда.

## САНОГЕННАЯ

1. оздоравливающая
2. поведение, направлено на различение вещей зависящих и не зависящих от нас
3. приводит к осознанию умственных привычек.



**Юрий Михайлович Орлов**  
**создатель технологии саногенного**  
**мышления (СГМ)**



**Морозук Светлана Николаевна**  
**создатель технологии саногенной**  
**рефлексии (СГР)**

# Как формируется навязчивая привычка?



**Умственная привычка  
=  
переживание**



**Когда проявляется навязчивая  
привычка?**

## Когда ребенок:

1. Напряжен.
2. Боится.
3. Находится в состоянии длительного стресса.
4. Испытывает стыд.
5. Стремится подавить агрессию.
6. Испытывает панические атаки.
7. Испытывает недостаток деятельности.

**Результат навязчивой привычки –  
патогенный анализ своих поступков,  
восприятие своего поведения как  
неправильного, плохого и, как следствие,  
самонаказание.**

**Способы коррекции навязчивых привычек:**

- 1. Благополучие родителей – благополучие ребенка.**
  - 2. Режим дня (еда, сон, свободное время).**
  - 3. Регламентированный доступ к телевизору, компьютеру, книгам.**
- 4. Предъявление требований к ребенку в соответствии с его способностями и возрастными особенностями.**

- 1. Морозюк С.Н., Морозюк Ю.В. Практикум по развитию саногенного мышления. «Десять шагов исцеления от обиды», М.: 2014.**
- 2. Орлов Ю.М. Саногенное мышление. – М.: Слайдинг, 2010. – 96 с.**
- 3. Орлов Ю.М. Стыд. Зависть. – М.: Слайдинг, 2010.**
- 4. Орлов Ю.М. Обида. Вина. – М.: Слайдинг, 2010.**
- 5. Потапова Ю.В. Кризисы детского возраста: навязчивые привычки у детей. – Ростов н/Д: Феникс, 2015.**