



## Консультация для родителей

### «Ковыряние в носу: как бороться с навязчивой привычкой ребенка?»

Подготовила воспитатель  
Плетенчук С.Н.  
2 младшей группы

Многие родители слишком строго подходят к вопросу воспитания, они стремятся сразу привить малышу манеры правильного поведения и часто ругают его, если ребенок не усваивает все с первого раза.

Именно ковыряние в носу несмотря на свою непривлекательность относится к одним из самых распространенных детских вредных привычек, что становится для родителей раздражающим фактором – «Вынь пальчик из носа и чтобы я этого больше не видела!», «Если сейчас же не прекратишь, пальчик у тебя застрянет в носу!».

Так что же такое ковыряние в носу: обычное детское явление, которое не стоит просто замечать или навязчивая привычка, которую необходимо стыдить?

Ковыряя в носу, человек тем самым, извлекает из него засохшую носовую слизь, тем самым, очищая ноздри и давая возможность воздуху непрерывно поступать в носовой проход. Это естественная привычка, потому что носовая полость должна быть свободной для того, чтобы человек спокойно и свободно мог дышать. Естественным процессом это является и у детей, но только до тех пор, пока ковыряние носит умеренный характер. Чрезмерное увлечение этим занятием может свидетельствовать о психологическом или психиатрическом расстройстве. В медицине имеется даже специальный термин для обозначения болезненного ковыряния – ринотиллексомания. Такого рода привычка требует коррекции, так как может вызвать серьезные повреждения носовых полостей и сильные носовые кровотечения. Кроме того, чересчур выраженное ковыряние в носу некоторые источники рассматривают как признак расстройства внимания и гиперактивности. Ковыряние в носу наблюдается и в случаях более серьезных отклонений, например, при синдроме Смита – Магениса.

Привычка эта довольно плохо влияет на здоровье. Нос является настоящими воротами легких. Здоровые носовые пазухи выполняют очень важную роль в организме: они согревают, увлажняют, очищают воздух, который затем поступает в легкие. Тонкие волосы в носу (или носовые реснички) и слизистая оболочка носовых пазух фильтрует воздух, улавливая бактерии, защищая от них легкие. И когда нос не может выполнять свои функции, ребенок начинает дышать ртом. А это серьезная проблема. При дыхании ртом воздух не успевает согреться до нужной температуры, тем самым попадая холодным в легкие и становясь катализатором для развития воспалительных заболеваний. **Нельзя допускать, чтобы нос ребенка был заложен, так как при дыхании ртом у него деформируется строение черепа, меняется голос, повышается внутричерепное давление, которое, в свою очередь, может привести к головным болям и другим осложнениям. Из-за недостатка кислорода у детей диагностируется быстрая утомляемость, у них ухудшается память, и им труднее сосредоточиться.**

Кроме того, у малыша чаще, чем у взрослого человека, могут идти носовые кровотечения. В этом случае нужно точно знать, что делать. Во-первых, ребенка нельзя укладывать на спину с запрокинутой головой, чтобы кровотечение прекратилось. Кровяная пробка забьет ребенку носовые пазухи, а если он проглотит кровь, то это может спровоцировать еще и рвоту. Во-вторых, нельзя класть на переносицу лед. Кровотечение может временно остановиться, но когда сосуды вновь согреются, то кровь хлынет еще сильнее. Малыша нужно успокоить, промыть ему нос раствором перекиси водорода и таким образом обработать ранку, убрать сгустки крови (можно использовать ушную палочку), а в носовые проходы нужно вложить по кусочку гемостатической губки. Главное – успокоить ребенка, так как кровь из носа и то неизвестное, что за этим последует, может очень сильно его напугать. При этом нужно доходчиво объяснить, что он пальчиком

повредил внутри носа капилляр, что ничего страшного не происходит и кровь остановится. Такого больше не произойдет, если ребенок не будет ковырять пальчиком в носу.

Обычно родители не рассматривают эту привычку как нечто, требующее внимания. Они ведь и сами обычно делают это при ребенке, не стесняясь своих действий. Но, как показали опросы, зародившаяся в детском возрасте привычка затем переходит и во взрослую жизнь, доставляя людям определенный дискомфорт, сопровождаемая некоторыми другими нервными привычками – грызением ногтей, ручек, жеванием галстук или других краев одежды, нервными тиками. Примерно 17% опрошенных взрослых признались, что ковыряние в носу для них – настоящая проблема. Ковыряние в носу заканчивается кровотечением у 25 % школьников. Примерно 9 % опрошенных признались, что поедают выделения из носа. Так что ковыряние в носу может считаться настоящей вредной привычкой, от которой малыша нужно избавлять еще в раннем детстве. Конечно, в крайности впадать не нужно, требуется лишь родительская ласка и забота, а также внимательное отношение к ребенку.

### **Причины появления привычки**

**Исследование мира.** Малыши исследуют содержимое носа просто потому, что они познают себя и мир вещей вокруг через прикосновения. А так как в носу есть отверстия куда помещается пальчик, значит, он туда будет помещаться с завидным постоянством. Иными словами, ковыряние в носу в возрасте от года до двух лет связано с подсознательной активностью. Ребенок не понимает, что это «неприлично» или «некрасиво», и уговорить его не засовывать пальчик в нос и не ковырять там, не получится. Родители просто должны смириться с этим фактом и мягко уводить ручки ребенка в сторону, давая им какое-либо другое интересное занятие.

**Желание избавиться от дискомфорта.** В носу у ребенка может скапливаться носовая слизь, попадать пыль или другие мелкие частицы. Это может вызвать желание ребенка освободить носовые проходы посредством все того же пальчика. Дискомфорт может также вызвать излишняя сухость носовых пазух, при которой воздух будет буквально царапать нежную внутреннюю поверхность носа.

**Скука и отсутствие двигательной активности.** Когда ребенку скучно и двигательной активности, которая позволила бы выплеснуть накопившуюся энергию, недостаточно, малыш может начать ковырять в носу просто от того, что это занятие хоть как-то его отвлечет и развлечет.

**Медицинские причины.** Сухость слизистой оболочки полости носа у ребенка может возникнуть по разным медицинским причинам. Во-первых, сухость слизистых обязательно появляется во время приема некоторых лекарств: антигистаминных средств, препаратов с атропином в составе. Сухость в носу может быть вызвана различными общими заболеваниями. Чаще всего можно наблюдать эту картину при хроническом насморке, при котором выделения очень скудные и засыхают коркой на слизистой. У более взрослых детей сухость в носу может быть симптомом атрофического ринита, при котором ребенка могут беспокоить затруднения носового дыхания, сухость и образование обильных корок, головные боли. Кроме того, слизистая может страдать от того, что отмирают железы, ответственные за выработку носовой слизи. Все эти медицинские причины устанавливаются исключительно врачом. При первых же симптомах нужно обратиться к педиатру, который может диагностировать причину сухости слизистой и заложенности носика ребенка.

**Психологический дискомфорт.** Когда малыш чего-то боится или стесняется, а мама не может его обнять, успокоить, объяснить, то ребенок может при помощи подобной привычки успокаивать себя. Пряча палец в нос, он как бы прячется в норку сам. При этом он начинает чувствовать себя спокойнее и увереннее. Ребенок может так нивелировать неудовлетворенность и беспокойство. Избавиться от привычки с такой причиной в корне очень трудно, потому что эти действия приносят ребенку удовольствие и привлекают внимание взрослых, которого ему может не хватать.

В возрасте 3-6 лет ковыряние в носу часто является разновидностью невротической реакции ребенка. Поскольку очищение носа всегда приносит чувство облегчения, ребенок стремится испытать его, когда необходимо избавиться от тревоги. Чтобы победить вредную привычку, придется устранить причины беспокойства.

Кроме того, такая привычка может свидетельствовать о наличии фобии у ребенка. Например, он боится засыпать, думая, что как только он закроет глаза, на него нападет страшный монстр. И средством успокоения будет как раз таки пальчик в носике. Такого рода дискомфорт встречается у 9 из 10 детей, поэтому родители должны чутко следить за поведением ребенка, и если он боится – успокаивать и развеивать фобии.

**Попытки сосредоточиться.** Когда ребенок пытается сосредоточиться и вспомнить что-либо или удержать в фокусе внимания, то он может засунуть пальчик в нос и начать ковырять. Такие однообразные ритмичные движения способствуют погружению в себя и приводят малыша в состояние, близкое к медитации. В таком состоянии ему лучше думается, но при этом малыш

может незаметно для себя расковырять стенки носа до крови. Многие взрослые люди страдают от такой же «ковырятьельной» привычки, только ковырять они могут не в носу, а в голове, сдирать болячки на теле, ковырять щеки, нос, лоб, любые недостатки кожи станут для них объектом ковыряния. Это весьма некрасивая привычка, выдающая волнение человека, его неуверенность, попытки сосредоточиться. И именно поэтому от нее нужно избавляться.

**Отсутствие представлений о личной гигиене и уместности ее проявления.** Эта проблема чаще всего встречается у детей старше 4-х лет и может сохраниться до взросления. Родители не научили ребенка эффективно пользоваться носовым платком: высмаркивать поочередно каждую ноздрю, вытирать нос на улице, когда выделяется жидкая слизь, а не шмыгать им, допуская, чтобы потом отделяемое загустевало. Или же не обращали внимания на то, что ребенок удаляет сухие корочки пальцем публично.

#### **Физические и психологические способы борьбы с привычкой**

Борясь с привычкой держать пальчик в носу у маленького ребенка, нужно вначале выяснить, почему же он так делает. Если есть объективные причины, почему он следует этой привычке, то нужно их найти и устранить. Во-первых, родители маленького ребенка должны чистить носик малышу, удаляя содержимое. Если носик малыша плохо дышит, то нужно аккуратно очистить его от корочек ватными палочками, слегка смоченными водой. Кроме того, за сопением носика может стоять также забитость посторонними предметами- их нужно в срочном порядке удалить мягким пинцетом.

Если в квартире сухой воздух, у ребенка может возникнуть чувство заложенности в носу, и поэтому он может постоянно пытаться почистить носик пальцем. Использование увлажнителя и частое проветривание помогут устранить дискомфорт такого рода. Сухость слизистых оболочек носа и рта также может возникнуть, если малыш имеет недостаток жидкости в организме. Родителям нужно обратить внимание на то, сколько ребенок пьет. Время от времени предлагая малышу попить, можно легко решить эту проблему. Если объективных причин для ковыряния пальчиком в носу нет, то нужно проанализировать субъективные причины, которые могут послужить причиной развития этой привычки. Если ребенку скучно, то самым лучшим средством от скуки для него станет двигательная активность. Ему нужно предложить общение: пощекотать малыша, поговорить с ним, попеть, предложить попрыгать, поиграть с мячом, посмотреть в окно и поиграть параллельно в какую-нибудь игру на наблюдение. В этом случае самый продуктивный способ воздействия на ребенка - отвлечение от навязчивых действий, скрашивающих скуку, и переключение внимания на интересную, динамичную деятельность. Если у малыша имеется какой-то психологический дискомфорт, от которого он спасается при помощи пальчика в носу – лучше, чем родительские объятия и спокойное объяснение ничего нельзя придумать. Когда ребенок стесняется или боится – нужно быть с ним терпеливыми, разъяснять, что ничего страшного нет, в игровой форме разрешать такие ситуации в домашних условиях. О стеснении кроме пальчика в носу могут говорить и другие жесты ребенка: скрещивание рук на груди или животе, руки в карманах, отворачивание лица. Требуется научить своего ребенка жестикулировать во время разговора. Выразительные движения руками избавят его от скованности и помогут сбрасывать напряжение, когда малыш волнуется, и у него не будет появляться желание засунуть пальчик в носик.

Когда ребенок начинает сосредоточиться и засовывает палец в нос, чтобы проделывать однообразные «ковырятьельные» движения для стимуляции работы мозга, можно предложить ему заменить эту привычку на более симпатичную, например замену верчения пуговицы, завязочки на кофте.

В случае фобии избавиться от этой успокаивающей привычке будет не так просто. Чтобы победить любую привычку такого рода, придется устранить причины беспокойства. Взрослым нужно внимательно отнестись ко всем страхам ребенка, если даже они кажутся им нелепыми или смешными. Для малыша даже самая невероятная вещь может стать источником страха. Например, из-за незнания анатомии среди детей дошкольного возраста распространен миф, что если проглотить жвачку, то она прилипнет к сердцу и вызовет его остановку. Взрослый посчитает это глупостью, а для малыша может стать настоящим потрясением, и в течение нескольких дней, проглотив жвачку, он будет думать, что может умереть. В подобных случаях нужно подробно объяснить ребенку, почему он заблуждается, воспользоваться картинками, литературой, фильмами, укладывать ребенка спать и дожидаться, когда он заснет, оставлять на ночь включенным ночник. Кроме того, можно стимулировать активную борьбу ребенка с его страхами. Например, перед тем, как он ляжет спать, нужно с ним остаться в комнате, выключить свет и предложить ему в темноте рассмотреть «подозрительные» углы. Ребенок не будет больше бояться. Но не в коем случае не нужно заставлять его это делать, если вдруг он не захотел «экспериментировать» со своим страхом.

Если ковыряние в носу вызвано физическим дискомфортом, необходимо научить ребенка пользоваться платком, не публично удалять сухие корочки из носа. Чтобы показать, что такая привычка очень некрасива, можно предложить ребенку посмотреть в зеркало в то время, когда он ковыряет в носу. Нужно поддерживать малыша в борьбе с этой привычкой, и хвалить его за успехи.

Для этого можно предложить малышу понаблюдать за его сверстниками. Увидев, как другие чешутся, ковыряются в носу или поправляют одежду, ребенок станет задумываться о том, как он выглядит со стороны. Обсуждая такое поведение этих детей, нужно поговорить с ребенком о том, какие он чувства испытал, когда увидел сверстников в такой ситуации. Требуется сделать акцент на их уверенности в том, что их некрасивые действия остались незамеченными, и спросить, хотел бы он, чтобы окружающие испытывали брезгливость по отношению к нему.

Когда ситуация с публичными актами гигиены была рассмотрена, нужно показать ребенку, какие выходы есть из такой ситуации. Например, если нет платка под рукой, то можно отпроситься в туалет и там высморкаться, сходить в столовую за салфеткой, попросить бумажный платок у соседа, т.е. дать понять, как можно справиться с любыми разновидностями этой проблемы. Так как маленьких детей обычно собирает мама, то именно она и должна позаботиться о том, чтобы у ребенка всегда был носовой платок под рукой.

Иногда вредная привычка сохраняется долгое время или же проявляется через какой-то период. Это может быть связано с напряженной ситуацией, психологическим дискомфортом. В этом случае поможет родительская забота и релаксация: полезные приятные для ребенка процедуры, совместное времяпровождение. У подростков эта привычка также возникает, но теперь уже придется играть с ними «по – взрослому». Увидев, как ребенок ковыряет в носу, можно сыграть на значимых мотивах его возраста. Практически все дети в переходный период хотят быть взрослее и «круче». Поэтому можно начинать с ним сюсюкать как с ребенком, когда он вдруг начинает ковырять в носу. Это вызовет у него гнев, но зато пережитые неприятные эмоции заставят в следующий раз не полениться и достать носовой платок. Можно эксплуатировать стремление подростка нравиться противоположному полу, убедив, что чистоплотность и опрятность - один из главных составляющих внешней привлекательности. А такая вредная привычка может только оттолкнуть и сделать его непривлекательны. Затем, когда начинается время подросткового бунта, лучше не использовать одергивания и советы – это вызовет обратную реакцию, и при любом случае подросток будет ковырять в носу. Поэтому лучше ненавязчиво высказывать сожаления о том, что из-за вредной привычки он портит красоту своего профиля.