

## Pet najgorih dječjih navika

Jedno grize nokte, drugo kopa nos, a treće stoji bijesno nasred sobe i zadržava dah dok ne poplavi! Uh! Pridružite im još jedno dijete s palcem u ustima i jedno što uvrće kosu i dobit ćete sliku najučestalijih dječjih navika. Kako im stati na kraj?

Navika je ponavljanje nekog ponašanja kojeg dijete najčešće nije svjesno. Nažalost, roditelji jesu, pa im navika počne ići na živce (dok dijete, naprotiv, smiruje), a neke roditelje i ozbiljno zabrine (naročito zadržavanje daha).

Ne brinite, proći će! U većini slučajeva, to su samo normalne prolazne faze razvoja i nema mjesta uzbuni.

Navike koje se najčešće pojavljuju u predškolskom uzrastu su: sisanje palca, grickanje noktiju, uvijanje kose, kopanje nosa i zadržavanje daha.

### Grickanje noktiju

Imate li dijete koje grize nokte, neka vas utješi podatak da to čini čak 40 posto djece stare između 5 i 18 godina. Kod mlađeg uzrasta, ta je navika jednako raširena među dječacima i djevojčicama, međutim, s godinama je raširenija među dječacima. Osim estetskog problema, grickanje noktiju prvenstveno je higijenski problem.

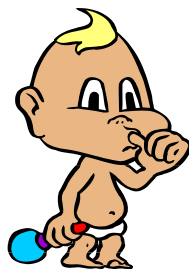
#### Grizenje noktiju može biti opasno !

Osim što je ružna navika, grizenje noktiju može biti i opasno, upozoravaju ruski znanstvenici. Ljudi koji običavaju gristi nokte imaju velike šanse da se otruju olovom, tvrde stručnjaci.

Istraživanja su pokazala kako se olovo nakuplja ispod noktiju, a ova navika predstavlja veliki rizik posebice kod djece, jer bi zbog olova mogla imati probleme u razvoju, kažu stručnjaci iz Yekaterinenburga.

### Uvijanje kose

Kao što je grickanje noktiju karakterističnije za dječake, tako je uvijanje, čupkanje ili sisanje vrhova kose uobičajenije za djevojčice. Uvijanje kose se može pojaviti u ranom



djetinjstvu i trajati sve do adolescentske dobi. Zanimljivo, kod nekih djevojaka ta se navika može pojaviti u adolescenciji.

### Kopanje nosa

Kopanje nosa se također pojavljuje vrlo rano i može se održati i kada dijete odraste. No to nije ništa čudno. Koliko puta ste zatekli nekog da kopa nos misleći da ga nitko ne gleda? Istraživanje provedeno 1995. godine pokazalo je da čak 91 posto odraslih osoba kopa nos. Stoga, ne maltretirajte dijete oko toga. Dovoljno je da ga upozorite da to ne čini pred drugima i da sadržaj ne razmazuje po namještaju (bljak!).

Produbljujući spoznaje o toj pojavi marljivi su znanstvenici otkrili i da približno 50 posto ljudi nos kopa kako bi ga odčepilo, 11 posto ljudi čini to zbog kozmetičkih razloga, a gotovo isti postotak čini to iz puste zabave.

### Sisanje palca

Djeca najčešće sišu palac, a ako izaberu neki drugiprst, onda je to najčešće kažiprst. To ne zneči da drugi prsti nisu tako ukusni, već je izbor palca 'ostatak' iz dojenačkih dana

(uostalom, UZV slike pokazuju kako beba sisa palac još u majčinom trbuhu).

Čak 45 posto djece stare dvije godine siše prst. Dobra vijest je da ih samo 5 posto zadrži tu naviku do 11. godine, a većina ih s tom navikom prestaje kada pođu u školu.

Kako sisanje palca može uzrokovati nepravilan zagriz (izbočene gornje zube), nije loše, dok je dijete sasvim malo, palac zamijeniti anatomskom dudom varalicom. Kasnije će biti mnogo lakše odbaciti dudicu, nego palac koji je stalno 'pri ruci'.

### Zadržavanje daha

Sjećate li se poznatog filma sa Shirley Temple i scene u kojoj prijete da će 'zadržati zrak dok ne poplavi'. Publika se uvijek smijala tom dovitljivom načinu na koji je dobivala ono što želi, no imate li doma dvogodišnjaka koji učini upravo to - smijehu nema ni traga. Ta zastrašujuća navika može početi već u dobi od 6 mjeseci.

Obično to izgleda ovako: beba počne jako plakati, zatim zadrži dah, ponekad poplavi, a ponekad se onesvijesti. Izgleda zastrašujuće, ali ne brinite! Kada vam se to dogodi prvi put, obavijestite liječnika. Vrlo je malo bolesti koje se slično manifestiraju i liječnik će ih lako i brzo isključiti.

*Kada vaše dijete pokušava dobiti nešto što želi zadržavanjem daha, najbolje ga je ignorirati! To je jako teško, ali imajte na umu da je zadržavanje daha bezopasna pojava, jer ljudski organizam ima obrambeni refleks koji ne dopušta da se sami ugušimo.*

*Popustite li, dijete će sve češće zadržavati dah.*

*Zadržavanje daha se najčešće pojavljuje u obiteljima gdje roditelji pretjerano štite svoje dijete ili zbog roditelja koji inzistiraju na krutom poštovanju pravila.*

## **ŠTO UZROKUJE POJAVU NAVIKA?**

### **• Ublažavanje tjeskobe:**

*Najčešće se razvija kao mehanizam koji ublažava djetetovu tjeskobu. Sljedeći put kada primijetite da dijete grize nokte ili uvija pramenove, umjesto da podvikujete, pokušajte detektirati uzrok tjeskobe. Možda je u zadnje vrijeme doživjelo nešto stresno, možda ne želi ići spavati, možda gleda previše 'strašni' program na televiziji, možda je frustrirano nekom igricom. Uklanjanjem uzroka, nestat će i navika.*

### **• Dosada:**

*Navika se može razviti iz dosade kod djeteta koje je naviklo biti zabavljano. Tada proučavanje sadržaja iz nosa može biti zanimljiv izazov, ali češće je ublažavanje tjeskobe jer se osjeća napušteno.*



### **• Imitacija:**

*Objašnjenje ponekad možete pronaći u zrcalu. Dovoljno da uhvatite sebe kako kopate nos ili grizete nokte. Neke studije su pokazale kako je grickanje noktiju (kao i guljenje zanoktica) obično prisutno u cijeloj obitelji.*

### **• 'Zaostaci' iz najranijeg djetinjstva:**

*Sisanje palca i uvijanje kose često su 'zaostaci' iz ranog djetinjstva. Sisanje palca ugodno podsjeća na hranjenje, odnosno zadovoljavanje vrlo važne potrebe (a znate kako dijete, kao i odrastao čovjek, može biti nervozno kod je gladno). Uvijanje kose također izaziva ugodno prisjećanje na najranije djetinjstvo, odnosno bliski kontakt s majčinim tijelom ili odjećom.*

### **• Manipulacija:**

*Ako vaše dijete osjeća da ga ignorirate, možda poseže za grickanjem prsta ili nekom drugom navikom, znajući da će vas isprovocirati. I negativna pažnja je bolja od nikakve!*

*Još je gora manipulacija zadržavanjem daha. Dijete zna da ćete se jako uzбудiti i zabrinuti kada zadrži dah dok ne poplavi (ili se ne onesvijesti) i to će uredno koristiti za postizanje svojih ciljeva.*

## **KAKO POMOĆI DJETETU?**

*Najveći broj ovih navika prestat će s polaskom u školu. Ako primjećujete da neke navike smetaju i druge ili mislite da su neprilичne djetetovom uzrastu, pomozite mu da ih prevlada.*

- Pokušajte biti tolerantniji i fleksibilniji.*
- Ukoliko se radi o traženju pažnje, posvetite se djetetu.*
- Ukoliko se radi o manipulaciji, uskratite mu pažnju.*
- Ne držite mu predavanja, već mu kratko i mirno objasnite što ne volite.*
- Ne kažnjavajte ga zbog navika. Bit će samo još gore! Tjeskoba će se povećati i zatvoriti začarani krug.*
- Umjesto: 'Prestani!' ili 'Opet grizeš nokte', pokušajte s pozitivnim prijedlozima. Na primjer: 'Pusti nosić neka se malo odmori!' ili 'Ako malo pustiš noktiće da narastu, mogli bismo ih lakirati' (obično pali kod djevojčica).*
- Probajte naći prihvatljivije zamjensko ponašanje. Na primjer: zaposlite im ruke plastelinom, ogrlicom s perlama ili nečim drugim sukladno uzrastu.*
- Uključite dijete u proces odvikavanja. Pitajte ga što bi mu pomoglo da se odrekne navike. Otvorite uši za slučajeve kada dijete dođe plačući iz vrtića zato što su mu se druga djeca smijala zbog sisanja palca. To je njegov način traženja pomoći i pravi trenutak da nešto poduzmete.*
- Nagradite ga kad vidite da pokušava prestati. Ako ste curici obećali lakiranje, nemojte je iznevjeriti. Nemojte reći: 'Još si premala! Dopustite djetetu da gleda televiziju ili mu čitajte svaki put kad ne sisa palac i slično.*
- U slučaju zadržavanja daha, samo je jedan savjet - ignorirajte. Ako je potrebno, izađite van iz sobe. Zapamtite, čak i ako se onesvijesti, ništa strašno se neće dogoditi.*
- Naoružajte se strpljenjem. Kako navike nisu nastale preko noći, tako neće i nestati.*

*Letak pripremila : Dubravka Fort, med.sestra, odgajatelj u jaslicama*