

**Консультация для родителей.
Как отучить ребенка грызть ногти на руках.**



Один из самых популярных запросов от родителей в интернете как справиться с проблемой, когда ребенок искусывает и грызет ногти. Мамы и папы ищут ответ и различные способы, чтобы спасти маленькие пальчики и избавиться от вредной привычки.

На самом деле такой сигнал больше относится к внутреннему состоянию. И это значит, что ребенка что-то беспокоит или присутствует какая-то тревожность или застенчивость.

Понаблюдайте за ребенком, за его переменами в саду или школе. Какие-то переживания чаще всего вызывают желание грызть ногти. Дети при этом пребывают в состоянии стресса. Больше всего эта привычка проявляется у дошкольников и младших школьников. Но встречается и у маленьких детей, к примеру, когда его слишком рано отлучили от соски или от грудного вскармливания. Мало того, такая привычка встречается даже среди взрослых. И бывает, так что даже в сознательном возрасте человеку достаточно сложно справиться с ней.

Когда ребенок уже достаточно взрослый, к примеру, школьник, у родителей есть возможность объяснить своему чаду доступным и доходчивым языком, почему грызть не только не красиво, но и не

гигиенично. Школьник уже вполне способен воспринять информацию о том, что все микробы скопившиеся на наших руках проникают, таким образом, в организм и способны вызвать расстройство в животе и различные заболевания.

Чего делать не стоит

Как отучить ребенка грызть ногти на руках в 5 лет. Для начала, стоит предупредить родителей, пытающихся отучить своих детей от привычки грызть ногти, о том каких действий делать не стоит.

Нельзя: ругать, стыдить, сердится и расстраиваться.

От подобных действий ситуация только ухудшится. Начинается стрессовое состояние у ребенка от того что родитель сам очень расстроен или настроен агрессивно. Лучше всего не заострять сильно внимание на проблеме, а попытаться всеми силами создать комфортную эмоциональную атмосферу дома и максимально отвлечь свое чадо от ненужного занятия.

Чем помочь?

Как отучить ребенка грызть ногти на руках в 7 лет. Прежде всего, нужно успокоиться самому. Потому что существует множество средств и специальных приспособлений, с помощью которых легко справиться с этой проблемой.

Покрывать ногти специальным лаком «грызи – не хочу» или «некусайка». Их легко приобрести в аптеке. Они продаются под различными названиями, но схожи по принципу действия. Выглядит средство как бесцветный лак. Поэтому подходит и для мальчиков и для девочек. Более того оно совершенно безопасно при проглатывании, что вряд ли произойдет. Потому что подобное средство ребёнок скорее всего тут же выплюнет из-за горького привкуса.

Укрепить самооценку ребенка. Возможно, маленький человек слишком застенчив или стеснителен и от этого он испытывает переживания. Особенно в коллективе сверстников, когда сложно установить контакт и подружиться. Для кого-то из детей это достаточно привычный процесс и все происходит легко и непринуждённо. А для некоторых построение отношений, новое знакомство и общение очень не простое мероприятие. Потому что у ребенка могут присутствовать какие-то комплексы. Для того чтобы раскрепостить малыша и сделать его более общительным нужно постараться постоянно расширять его круг общения. Различные секции и кружки в этом отлично помогают. Только нужно подбирать именно те занятия, которые будут интересны ребенку.

Создать более доверительные отношения. Возможно, сын или дочь испытывают определенные переживания от того, что они слишком отдалены в общении с мамой или папой. К примеру, родители очень много работают, и ребенок не успевает в полной мере поделиться своими пережитыми событиями с близкими людьми. Для того, чтобы этого не происходило, сделайте, к примеру, доброй традицией совместное чтение перед сном и прогулки всей семьей в парке по выходным.

Попытаться постоянно занимать сына или дочь интересными занятиями. Найдите работу для маленьких пальчиков. Лучше всего, если это будут различные игрушки: мелкие лего, мягкие игрушки антистресс, счетные палочки и т.д. Обычно дети грызут ногти от нечего делать, когда становится скучно и нечем себя занять.

Когда в следующий раз ребенок захочет погрызть ногти, предложите ему «похрустеть» сушками, яблоками или орешками. Жевательный рефлекс будет удовлетворен, и ногти останутся целыми.

Если присутствует стресс или агрессивное поведение, постарайтесь снять подобное эмоциональное напряжение. К примеру, с помощью массажа, водных процедур или занятиями творчеством. В борьбе со стрессовым состоянием и отрицательными эмоциями рекомендуется ограничить просмотр телевизора и времяпрепровождение за гаджетами, при этом увеличивая прогулки на свежем воздухе, активные игры и занятия спортом. Возможно, что это не просто привычка, а следствие каких-то скрытых переживаний, которые нужно выяснить. Существует так же такая причина как нехватка витаминов и микроэлементов. Которую выяснить сможет только квалифицированный педиатр.

Главное установить доверительную связь мама-ребенок. Чтобы у чада не было нужды в другом успокоении, чем мамина ласка и любовь.