

Что делать, если ребенок грызет ногти?

Для того, чтобы понять причину такого поведения и найти возможность с этим справиться, предлагаю просто визуализировать картинку.

Вот ребенок грызет ногти... Какой он в этот момент?

Как правило, в этот момент ребенок сильно напряжен, возможно, даже сгорблен, или втягивает голову в плечи. Глаза «бегают», и в них наблюдается тревога.

Как вы думаете, что ребенок чувствует в этот момент?

Беспокойство... Да! Безопасность... Нет! Удовольствие... Совсем нет!

Чаще всего ребенок в такой ситуации испытывает большую тревогу, чувство вины, какую-то опасность.

Откуда берутся эти чувства, если ребенок растет в полной и обеспеченной семье?

- ✓ от отношения родителей к ребенку. И это могут быть как ситуации гиперконтроля, так и случаи недостаточной заботы.
- ✓ от отношения родителей внутри пары: живут они в согласии, или есть «маленькая война».
- ✓ от того, как согласованы требования к ребенку со стороны взрослых: единогласные или каждый о своем.
- ✓ от того, насколько самому ребенку посильны его ежедневные дела.
- ✓ от того, имеют ли родители вредные привычки... и это может быть совсем не про грызение ногтей.
- ✓ состояния скуки, неумения занять себя, отсутствия интересов.
- ✓ от неумения снять сильное напряжение, эмоциональное, умственное или физическое простыми и действенными способами.
- ✓ от физического здоровья и самочувствия: хватает ли витаминов организму, нет ли паразитов, наедается ли ребенок.

Что делать?

- Важно понимать, что избавиться от привычки, которая уже сформировалась, очень сложно. Ребенку, который еще не в состоянии держать жесткий самоконтроль, помочь могут только взрослые.

- Не ругайте, не бейте по рукам, не кричите. Это переведет привычку в другое русло – она станет тайной или появится что-то другое.
- Наберитесь терпения и помогите снять стресс другим способом. К примеру: крепко сжимать и разжимать кулачки; глубоко вдыхать и стараться услышать свое дыхание; держать в руках любимую игрушку (для малышей); поработать эспандером для рук и др.
- Посмотрите за нагрузкой в течение дня: не нужно перегружать ребенка или оставлять ему слишком много свободного времени. Не стоит сажать его перед телевизором или за компьютер, давать телефон. Поиграйте, порисуйте, сводите на прогулку, запишите в кружок.
- Возьмите за правило ухаживать за ногтями. Подравнивайте пилочкой, девочкам можно покрасить бесцветным лаком. Обращайте внимание на то, какие ноготки красивые, когда ухожены.
- Помогите ребенку разобраться в себе. Ребенок должен понимать, что ваша поддержка будет всегда. Найдите занятие, в котором ребенок успешен, тогда вредные привычки не имеют смысла.
- Любите, обнимайте своих детей, верьте в них - это лучший способ снятия нервного напряжения.

