

Страничка психолога ДОУ

Что делать, если ребенок грызет ногти?

- ✦ Взрослым важно знать, что нельзя ругать ребенка за эту привычку, кричать на него, потому что ребенок будет еще более тревожен, у него появится страх перед взрослыми.
- ✦ Нужно доверительно поговорить с ребенком о том, что его беспокоит, возможно, ему нужна помощь в каких-нибудь проблемах. Как только ребенок получит эту помощь, привычка грызть ногти может пройти сама собой.
- ✦ Нужно уделять ребенку больше внимания, оказывать ему больше поддержки, чем это было раньше. Общий психологический климат в семье очень важен для ребенка. И тогда привычка грызть ногти, как проявление страха и тревожности, может прекратиться безо всякого нажима со стороны взрослых.
- ✦ Переместите акцент ребенка с рук на что-нибудь более интересное. Если руки ребенка будут постоянно заняты, тогда у него не будет времени грызть ногти.

- ✦ Купите ребенку предметы, которые займут его пальчики важным делом: *тренажер для рук, пластилиновые мячики, которые очень удобно мять и сжимать в ладони, гладкие камешки, «волшебные» мелкие предметы, соберите вместе с ребенком из красивых ярких бусин детские четки.* Тогда ребенок будет успокаивать нервную систему не грызением ногтей, а другими, более эстетичными и менее вредными занятиями.
- ✦ Для девочки можно заказать гигиенический маникюр и купить ей красивые колечки на пальчики. Тогда она не захочет портить свои красивые ногти и грызть их.
- ✦ Для мальчиков тоже можно заказать маникюр, только гигиенический. Красивые и ухоженные ногти еще никому не мешали. Плюс - это повышение самооценки.

Привычка грызть ногти – не из приятных, но с ней можно справиться, если не оставлять своего ребенка один на один со своими проблемами.

Грызение ногтей

Грызение ногтей более характерно для старшего дошкольного возраста.

Способствуя уменьшению повышенной возбудимости и чувства беспокойства, оно носит непроизвольный, автоматический характер и появляется в состоянии любого возбуждения или волнения, в том числе при разговоре, ожидании, выступлении, просмотре интересных телепередач и т.д. Во время грызения ногтей ребенок дает выход своей агрессии, напряженности, психологического дискомфорта, раздражения и получает удовольствие.

Грызение ногтей – легко возникающая привычка, избавиться от которой чрезвычайно трудно.

Литература:

- Баркан А. И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2000 – 432 с. («Практическая психология»)
- Захаров А. И. Предупреждение отклонений в поведении детей. - С-П., 1997 г.