

"Мой ребенок грызет ногти! Что делать?"

- это часто встречающийся вопрос родителей детскому психологу. Навязчивое обкусывание ногтей и кожи возле них называется еще онихофагией.

Почему дети грызут ногти?



Онихофагия чаще связана со стрессом, тревожностью, нервным напряжением, переживаниями. Привычка грызть ногти как бы успокаивает ребенка, снимает напряжение, доставляет удовольствие.

Заметьте, в каких ситуациях ваш ребенок грызет ногти. Может быть, когда он перевозбужден от нахождения среди большого количества людей?

Или может быть он грызет ногти, когда сомневается в своих силах, испытывает чувство неуверенности, к примеру, выступая перед публикой. А может ребенок грызет ногти, когда злится на кого-то? Заметив причины вредной привычки, будет проще ее победить, помогая ребенку справиться с негативным чувством.

Как отучить ребенка грызть ногти?

Индивидуальный подход к избавлению от привычки грызть ногти

Индивидуальный подход сначала устраняет причину возникновения этой привычки, а потом уже само обкусывание ногтей.

Итак, если ребенок грызет ногти при предстоящем выступлении на сцене, можно сделать вывод о том, что ему сложно справиться со своим страхом перед публикой. В этой ситуации ребенку сначала нужно помочь преодолеть этот страх, научить приемам снятия напряжения, а потом уже бороться с привычкой.

Если вы обратили внимание, что ваш малыш грызет ногти, к примеру, только при просмотре телевизора, следует предположить, что именно телевизор является причиной нервного возбуждения. В таком случае стоит ограничить время просмотра телевизора и предложить вместо этого интересные тихие игры или демонстрировать ребенку более спокойные телепередачи.

Если ребенок грызет ногти, когда поссорился с кем-то, подавляя тем самым свою агрессию, следовательно, ему нужно помочь найти другой конструктивный выход агрессии, а затем уже работать над избавлением от вредной привычки.

Универсальные рекомендации как отучить ребенка грызть ногти

- Не допускайте давления на ребенка. Если заметили, что ребенок грызет ногти, не отчитывайте его за это. Привычка грызть ногти - это почти то же самое, что подергивание ногой, постукивание пальцами по столу или приглаживание волос на голове - все эти действия мы не осознаем, руки и ноги их делают как бы сами по себе. Неосознаваемые действия плохо поддаются контролю. Поэтому в случае с обкусыванием ногтей все поощрения и наказания не имеют силу. Ругая ребенка, вы будете создавать еще большее напряжение.
- Самым действенным методом избавления от привычки грызть ногти является обучение ребенка приемам снятия напряжения, к примеру, крепко сжимать и разжимать кулачки; глубоко вдыхать и стараться услышать свое дыхание; держать в руках любимую игрушку (для малышей) и др.
- Еще одним способом борьбы с обкусыванием ногтей является детский маникюр. Приучайте ребенка ухаживать за своими ногтями, вовремя подстригайте их, обращая внимание на то, как красиво они выглядят. Особенно этот способ действенный для девочек постарше.
- Отвлекайте ребенка, едва завидев как ребенок подносит свои руки ко рту, чем-то другим, позволяющим занять руки.
- Любите, обнимайте и ласкайте своих детей - это лучший способ снятия нервного напряжения.

