

«Ребенок грызет ногти! Почему? Что делать?»

Ребенок грызет ногти . Почему? Обычно считают, что привычка грызть ногти — это проявление нервозности. В самом деле, почему ребенок грызет ногти , а не какой-то предмет, оказавшийся под рукой? О чем же говорит эта привычка? Что она значит для ребенка ? Самое простое объяснение заключается в том, что ребенку просто приятно грызть ногти . Это доставляет ему удовольствие. Вполне возможно, что привычка грызть ногти возвращает человека в детство. Дети начинают грызть ногти, как правило, с четырехлетнего возраста, когда окончательно пропадает привычка сосать палец. Но возможно и такое: эта привычка — выход агрессии. Тем самым ребенок злит родителей, даже если иногда делает больно себе. Если родители поставили себе целью помочь ребенку избавиться от этой вредной привычки, то для начала необходимо понять причины, по которым она появилась. Они, скорее всего, кроются в чувствах ребенка.

Подумайте, не слишком ли вы требовательны к нему. Если это так, то постарайтесь снять его нервное напряжение и добавьте веселья в его жизнь. Хвалите ребенка за более взрослое поведение. Позвольте ему иногда свободно выразить свою агрессию. Ведь и мы, взрослые, тоже иногда отводим душу. Поощряйте социально приемлемые формы проявления «враждебности» во время игр в «ковбоев» и «индейцев», на спортивных состязаниях.

Если следовать предлагаемым рекомендациям, то выход из положения найдется сам собой. Еще один немаловажный момент. Отучить ребенка грызть ногти гораздо проще, когда эта привычка только появилась, чем спустя несколько лет. Большинство родителей это понимают и спешат что-то предпринять как можно быстрее. Но тут главное не переусердствовать, а действовать правильно. То есть не спеша, спокойно и в полной уверенности, что все получится.

«Сколько можно говорить, не грызи ногти !» — как часто вы повторяете эту фразу своему ребенку ? А он словно не слышит. И в ответ на ваше приказание вести себя прилично вновь тянет палец или ручку в рот. Вы уже готовы воспользоваться советом соседки и намазать вашему «домашнему грызуну» пальцы горчицей или заклеить их пластырем? Обкусывание ногтей или сосание пальца, конечно, привычка вредная. Безусловно, от нее надо избавляться. Но не с помощью угроз, наказаний и тем более горчицы. Застав своего малыша за подобными занятиями, не спешите его ругать. Этими действиями ребенок сигнализирует, что ему трудно справиться со своими (а может быть, и с вашими?) проблемами. Попробуйте узнать, что заставляет его так волноваться. Может быть, как раз вы, родители, уделяете ему мало внимания. Или предъявляете к своей крохе очень высокие требования. Есть теория, что ребенок кусает себе ногти или выдергивает волосы, когда недоволен собой. Причиняя себе боль, он таким способом наказывает себя. Как правило, грызут пальцы умные, честолюбивые дети .

Они остро реагируют на свои неудачи и уж совсем расстраиваются, когда слышат о собственной несостоятельности от самых близких им людей. Не дождавшись поддержки от взрослых, он инстинктивно пытается снять нервное напряжение сам. Психологи уже давно установили, что однообразные ритмические движения успокаивают.

Никогда не ругайте и не высмеивайте ребенка за обгрызенные ногти или ручку. Не надо делать из этого и «вселенскую трагедию». Увидев, как сильно вас это расстраивает, он начнет еще больше нервничать. В итоге новый стресс — и потребность грызть или сосать палец вернется с прежней силой. Может получиться и так, что малыш в ответ на ваши замечания будет использовать эту привычку в качестве протеста или мести каждый раз, когда вы его одергиваете.

Лучше всего отучать ребенка незаметно для него. Увидев, как малыш тянет руку ко рту или волосам, переключите его внимание. Вложите ему в ладонь какой-либо предмет и попросите отнести его на указанное место. Или возьмите его руки в свои, приласкайте, похвалите за что-нибудь. А вот побеседовать о том, как некрасиво смотрятся обкусанные ногти, можно и даже нужно. А чтобы малыш не чувствовал себя виноватым, расскажите, как вы сами в детстве совершали те же действия, а потом отучились от них. Ваше чутье и желание помочь сами подскажут, как действовать.

По мнению психологов, для малыша эта вредная привычка - своеобразная отдушина в критических ситуациях, когда он испытывает неуверенность или перевозбужден. Следовательно, избавиться от обкусывания ногтей поможет все, что снимает напряженность. Когда ребенок начнет волноваться, попросите его быстро сжимать и разжимать кулачки. Ухаживайте за руками ребенка, подстригайте ногти, подчеркивайте, как красиво это выглядит. Если же малыш не оставляет своей привычки, детский врач может порекомендовать другие способы для расслабления. Нужно понимать, что привычка грызть ногти является следствием невроза, навязчивых состояний, клиническим проявлением тревоги или какой-то иной негативной эмоции (возможно - скрытой, подавленной, неосознаваемой, привычной). Процесс отгрызания ногтей может приносить временное облегчение состояния.

Интересный факт. Г. Эриксон, известный психотерапевт – практик, порекомендовал родителям ребенка-грызуна выделить специальные часы для процедуры обгрызания ногтевой пластины. Методика отучения проста как все гениальное. Засекалось время. Перед ребенком ставилась задача: сидеть и определенное время грызть ногти. Метод сработал, потому что, когда ребенка насильно заставляют делать что-то, он начинает подсознательно этому противиться.

Чтобы отучить ребенка грызть ногти надо:

Родителям необходимо понаблюдать, какая ситуация провоцирует ребенка грызть ногти. Когда Вы определите данные ситуации, постарайтесь либо устранить их, либо несколько изменить их (т.е. необходимо стараться изменить саму ситуацию, а не поведение ребенка, который в такой ситуации

грызет ногти). Помните: в качестве воспитательного метода в подобной ситуации не подойдет метод битья по рукам в момент, когда ребенок начинает грызть ногти.

Сделать на ногтях дизайн (небольшой яркий цветочек), ребенок начинает меньше грызть ногти, так как боится испортить рисунок.

В более старшем возрасте можно покрывать ногти специальным покрытием с горьким привкусом, который выпускается именно для людей, которые грызут ногти.!