

## **Ребенок грызёт ногти. Что делать?**

### **Рекомендации родителям.**

#### **Поощрение:**

- ✓ В своих разговорах с ребёнком мы обращаем внимание не на то, что нельзя грызть ногти, а на то, что мы их попытаемся отрастить красивыми! И обязательно хвалим, даже за один красивый, ровный ноготок!
- ✓ Договоритесь с ребёнком о поощрении. Какую бы, ты, хотела игрушку или совместный поход в зоопарк - за первых два красивых ноготка? Далее другой подарок - за следующие уже 5 ноготков и т. д.

#### **Замещение:**

- ✓ Переключайте внимание. Предоставьте игрушку, пластилин, тесто, змейку, бумагу, фольгу, то, что подходит именно для вашего ребенка.
- ✓ Можно выделить специальную игрушку-погрызушку, "грызлик". И поставить условие : ребенок грызет не ногти, а "грызлик" и только 15 минут в день, постепенно сокращая количество выделенного на данное занятие времени.
- ✓ В момент самого процесса не заостряйте на этом внимание, а мягко, можно даже без слов, дайте тихонечко ребенку в руки что-то другое - например, овощ или фрукт плотной структуры (яблоко, морковь и т. д).
- ✓ В 3 года уже можно попытаться обсудить с ребенком данную проблему. Задавать ему вопросы: "Как ты думаешь, что мы можем сделать, чтобы ты перестал грызть ногти? Кто тебе может в этом помочь? Какой герой из мультиков, сказок станет твоим помощником и будет напоминать тебе?" Возможно, такой малыш не до конца способен осознать суть подобных вопросов. Но вам важно научиться задавать ему вопросы так, чтобы он почувствовал самостоятельность, собственные силы.

#### **Отрицательное закрепление:**

- ✓ Ругань, запреты, наказания действуют скорее наоборот: подогревают ядро проблемы.

Составила педагог-психолог Вилюга Галина Геннадьевна

## **Ребенок грызёт ногти. Что делать? Рекомендации родителям.**

### *Релаксирующие упражнения на снятие тревожности:*

- ✓ Снимайте общую тревожность: говорите с ребенком спокойно, умеренным темпом.
- ✓ Минимизируйте взаимодействие ребенка с различными гаджетами.
- ✓ Соблюдайте режим дня. Ребенок должен спать по 10 часов в сутки.
- ✓ Гуляйте больше. Играйте в активные игры на улице.
- ✓ Работа с песком, глиной для снятия тревожности.
- ✓ Сказкотерапия. Проигрывание ролей, рассуждения на тему сказки.
- ✓ Больше мягкого, тёплого телесного контакта.
- ✓ Можно давать малышу успокаивающий травяной чай, делать расслабляющий массаж, обязательно проводить водные процедуры, больше гулять с ним на свежем воздухе.
- ✓ Ребенка следует научить не только расслабляться, но и концентрировать внимание. Если занять малыша интересным делом - рисованием, мозаикой, лепкой или чем-то другим, у него будет реже возникать желание взять руки в рот. Желательно, чтобы дело было именно рукотворным. Должны быть задействованы пальцы. Если это будут совместные со взрослыми занятия творчеством - просто замечательно.
- ✓ Постарайтесь выдерживать детские истерики, не присоединяясь к ним. Важно, чтобы ребёнок чувствовал вас как друга, партнёра в этот момент, а не агрессора или дрессировщика, который выдаёт команды: «Убери руки!».

Если лишь запрещать грызть ногти, не давая при этом выхода детской тревоге, то внутреннее напряжение ребёнка трансформируется в какое-либо иное нарушение - психосоматику, нарушение сна, аппетита и так далее.

Составила педагог-психолог Вилюга Галина Геннадьевна