

Консультацию подготовил учитель-дефектолог:

Ефимцева С.И.

Почему дети дошкольного возраста грызут ногти.

Дети могут грызть ногти по целому ряду причин: из любопытства, от скуки, когда нервничают, в силу привычки. Привычка грызть ногти относится к так называемым «нервным привычкам», как и сосание пальца, скрипение зубами, вырывание волос и т.п., может сохраняться на протяжении всей жизни.

Привычка грызть ногти - это в основном способ успокоить себя в стрессовой ситуации. Дошкольники нервничают, когда изучают что-то новое, стесняются, когда оказываются в новом окружении и т.д. В такой ситуации они начинают грызть ногти, чтобы успокоить себя. Если привычка вашего ребенка возникает именно в такие моменты, то родителям не о чем сильно беспокоиться, ребенок подрастет, и привычка исчезнет сама собой. Если привычка не связана с вышеперечисленным, то вам нужно помочь ребенку с ней справиться.

Как помочь ребенку перестать грызть ногти.

Найдите причину тревожности вашего ребенка. В основном родители пытаются прекратить привычку ребенка, как только замечают ее. Такое поведение хорошо только в качестве поставленной цели на будущее. Первое, с чего вы должны начать, это поискать причины возникновения у ребенка вредной привычки, причины тревожности или возможного стресса.

Если причина вам известна (это может быть переезд на новое место жительства, развод), то вы должны сделать так, чтобы ребенок перестал держать в себе то, что его тревожит, начал говорить с вами о своих страхах, переживаниях, проблемах. Заставить дошкольника раскрыться может оказаться делом сложным, но иногда такое шутовское замечание, как «а я знаю, зачем ты грызешь ногти, ты хочешь, чтобы твои зубки стали острее» может помочь вам растопить лед.

Не ругайте и не наказывайте.

Пока ваш дошкольник сам не захочет бросить свою привычку, ваши угрозы и наказания не помогут. Как и другие «нервные привычки», грызение ногтей может происходить незаметно для самого ребенка, поэтому какой толк ругать его и наказывать. Вспомните, у вас самих, возможно, найдется парочка сходных привычек, вы, может быть, теребите мочку уха или закручиваете на палец волосы во время разговора по телефону и т.д.

Если вы не можете спокойно относиться к привычке вашего ребенка, объясните ему, как вам неприятно на это смотреть, и попросите, например, при вас этого не делать. Но давить на ребенка ни в коем случае нельзя, так как это может вызвать новую стрессовую ситуацию и только усилит привычку. Все, что вам следует делать, это регулярно обрезать ногти ребенка и поддерживать руки в чистоте. Если вы хотите намазать ногти чем-то неприятным, то делать этого не стоит, так как это будет относиться к разряду наказаний. В целом, чем меньше суеты вокруг привычки вашего ребенка, тем лучше. Все, что ему от вас нужно - это почувствовать вашу поддержку, любовь и понимание.

Помогите ребенку узнать, когда он начинает грызть ногти, и если он начинает делать это неосознанно, то напоминайте ему об этом с помощью кодового слова или жеста. Придумайте замещающую привычку (как то катание шарика в руке и т.д.) .

Некоторым детям подходят напоминания о привычке физического характера: цветные наклейки на ногтях, ногти, намазанные неприятным составом и т.д. Но только в том случае, если сам ребенок готов их попробовать, иначе они будут выглядеть как наказание.

Разным детям подходят разные методы. Самое главное, чтобы ребенок ощущал себя партнером в борьбе с вредной привычкой, тогда шансы на успех значительно возрастает.

В редких случаях, когда дети грызут ногти до того интенсивно, что появляется кровь, или грызение ногтей сопровождается нервным поведением, выдергиванием ресниц, волос и изменением режима сна, вам следует обратиться к специалисту, так как нервное напряжение вашего ребенка настолько велико, что ему потребуется помощь.