

- Это, конечно, неплохо, но каждый ребенок индивидуален и нагрузка для него должна быть своя. Кто-то легко выдержит и несколько дополнительных занятий, кому-то достаточно будет всего одного. Это может привести к повышенной утомляемости, рассеянности и неврозам.
- **Прямая противоположность предыдущему пункту – слабая занятость ребенка.** Он не знает, чем себя занять и начинает грызть ногти от скуки. Часто дети грызут ногти при просмотре фильмов или мультиков. Переживания за главных героев, громкие звуки, быстрая смена сюжета действуют возбуждающе на еще неокрепшую нервную систему малыша.

Как отучить?

- **Никогда не надо ругать ребенка за эту привычку, тем более бить по рукам или намазывать пальцы чем-то острым и горьким!**
- **Если появление этой привычки связано с постоянным психологическим напряжением, то надо научить ребенка его снимать при помощи простого упражнения или дыхательной гимнастики.** Первый вариант заключается в частом сжимании и разжимании кулаков. Дыхательное упражнение: ребенок в течение 5 минут совершает вдохи и выдохи медленно и глубоко. Такой постоянный контроль над дыханием поможет существенно снизить уровень эмоциональной напряженности ребенка.
- **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.
- **Красивый маникюр.** Мама, делая маникюр, может привлечь к этому процессу и свою дочку. Показать набор инструментов по уходу за ногтями, объяснить для чего нужен тот или иной предмет, сделать малышке маникюр и даже покрыть ноготки специальным детским лаком – прекрасный и очень наглядный способ показать, как здорово, когда ноготочки содержатся в идеальном порядке. Причем это касается не только девочек, но и мальчиков. Аккуратные, ровно подстриженные ногти – это всегда красиво, надо почаще напоминать детям об этом!



- **Формирование рефлекса.** Для этого на руку ребенка можно надеть, например, мягкий браслет на резинке. Как только пальцы тянутся ко рту, нужно мягко оттянуть резинку и «щелкнуть» ей по руке ребенка. Способ достаточно веселый и эффективный.
- **Если грызть ногти — уже стойкая привычка,** родителям нужно принять для себя серьезное педагогическое решение. Если бороться — то всегда и везде, без выходных и праздников. Требования родителей должны быть четко мотивированы. Ребенок должен знать, что именно он делает не так, чем это чревато именно для него.

Почему ребенок грызет ногти и что делать?



Вы можете обратиться за консультацией к психологу:

Ирине Анатольевне Дойниковой

Привычка грызть ногти имеет вполне определенное медицинское название – «**онихофагия**». Чаще всего такая привычка наблюдается у детей, начиная примерно с 4-6-летнего возраста. **В возрасте до 10 лет ею страдает примерно каждый третий ребенок.** Дети постарше «грызут ногти» еще чаще – примерно каждый второй.

- Постепенно привычка грызть ногти перестает управляться мозгом и становится рефлексорным. Ребенок совершенно не задумывается о том, начать ли ему грызть ногти или нет, он просто это делает.
- Но пускать всё на самотек не стоит. Необходимо определить причины появления этой привычки, чтобы можно было легче и эффективнее с ней справиться.
- В младшем школьном возрасте плохая привычка лишь усугубится, поскольку стрессы у ученика возрастают с каждой новой четвертью в школе.



Причины возникновения привычки «грызть ногти»

Физиологические причины:

- У малышей 1-2-ух лет присутствует рудиментарный сосательный рефлекс. Ребяточки, таким образом, пытаются заменить сосанием пальца материнскую грудь или соску.

- **В 3-4 года** - это занятие возвращает обратно в детство, тем самым, грызя ногти он неосознанно показывает родителям, что период младенчества все еще крайне важен для него. Он не готов к тому, чтобы повзрослеть. В этом случае стоит чаще проявлять самостоятельность, характерную для его возраста.
- **В 5–6 лет** ребенок начинает сознательно исследовать самого себя и когда что-то ему мешает, пытается самостоятельно «исправить» предмет дискомфорта. Например, если на пальцах появилась заусеница – сорвать ее зубами или обгрызть заросшую кутикулу. Если с самого начала не обращать внимания на такой «маникюр», то он очень скоро войдет в привычку.
- Еще одной причиной может стать **невроз**. Таким способом малыш успокаивает свою нервную систему. Чувство тревоги может вызываться нехваткой в организме необходимых витаминов и минералов. В основном, это витамины группы «В» и магний.
- **Нарушение режима сна.** Ребенок допоздна засиживается за телевизором, компьютером, планшетом. Регулярное недосыпание приводит к раздражительности, снять которое ребенок пытается через обкусывание ногтей.
- **Низкая самооценка.** Чаще всего такие проблемы возникают с детьми 8, 9 лет и старше. Учеба в школе, посещение спортивных секций или кружков: родители начинают требовать с ребенка достижения определенных результатов, которых он, в силу разных причин, достичь не может. Отсюда раздражение родителей и снижение ощущения собственной значимости у ребенка.

Он начинает бояться, что родители будут его ругать и начинает грызть ногти, выплескивая, таким образом, свою обиду.

Социально-психологические причины

Личный пример родителей. Если кто-то из взрослых членов семьи грызет ногти, то малыш просто начинает подражать, и его потом очень сложно убедить во вредности привычки. Он каждый день видит, что это делают папа или мама, и ничего плохого с ними не случается. Психологическая травма и стресс, **сильный испуг** может легко способствовать возникновению такого явления.

Напряженная обстановка между родителями.

Неблагоприятный психологический климат в семье, постоянная ругань, разговоры на повышенных тонах, направленная друг на друга агрессия, так или иначе, обязательно оставят свой след на неокрепшей детской психике.



Резкая смена обстановки. Чаще всего это связано со сменой детского сада, школы, места жительства.

Серьезная психологическая нагрузка.

Сегодня многие родители стремятся максимально загрузить свободное время детей репетиторами, кружками, спортивными секциями, развивающими занятиями.

