**ЕСЛИ РЕБЕНОК ГРЫЗЕТ НОГТИ…**

 Если малыш грызет ногти, то его тревожность повышена, его что – то волнует и угнетает. Привычка грызть ногти временно успокаивает ребенка, снимает нервное напряжение, доставляет удовольствие. Погрызенные ногти – попытка обратить внимание взрослых к себе и своим переживаниям. Поэтому мазать пальцы горькими жидкостями, угрожать наказаниями, читать нотации зачастую означает попросту мучать своего ребенка. Нужно устранять причину, а не бороться со следствием.

 Попытайтесь понять в каких случаях он начинает грызть ногти? Во время поиска причин постарайтесь обеспечить ребенку щадящий режим – больше внимания и ласки, спокойные прогулки на свежем воздухе, полноценный отдых. Помните: здоровые и счастливые дети не будут наносить вред своему здоровью. Детям не свойственно грызть ногти, потому что скучно и нечем заняться. Скорее всего истинные причины - неблагоприятный семейный фон ( к примеру, отсутствие отца, многоработающая мама), психотравмы ( например, утрата близких людей). Чего делать не стоит? Не в коем случае не давите на ребенка. Не отчитывайте его за грызение ногтей.

**Советы:**

1. ***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.***
2. с ребенком, грызущим ногти ***больше рисуйте красками (гуашь) и лепите из пластилина*** (а лучше – из глины). Это ***творчество помогает снять тревогу***. Хорошо ***ходить в бассейн или спортивную секцию – снимает напряжение и агрессию.***
3. ***Применяйте индивидуальный подход при избавлении от негитивной привычки.*** Так, если 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.
4. Действенным методом избавления от привычки грызть ногти является также ***обучение ребенка приемам снятия напряжения – крепко сжимать и разжимать кулаки, глубоко вдыхать и стараться услышать свое дыхание, держать в руках любимую игрушку*** (для малышей) и прочее.
5. Еще одним способом борьбы с обкусыванием ногтей является ***детский европейский 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.
6. ***Отвлекайте ребенка, едва завидев как ребенок подносит свои руки ко рту***, чем-то другим, позволяющим занять руки.

***Универсальный совет:*** ***уберите психотравмирующую ситуацию и у ребенка пройдет тревожащая симптоматика.***

Главное же любите, уважайте, обнимайте своих детей и пусть в вашей семье царит мир и гармония – это самый надежный способ, защищающий ребенка от вредных привычек. Любите, обнимайте и ласкайте своих детей - это лучший способ снятия нервного напряжения.

Психолог д/с №81 Ильинская Е.А.