Как отучить ребенка грызть ногти

Ребенок грызет ногти. Это очень волнует родителей. Эти волнения вполне оправданы, ведь привычка грызть ногти у ребенка может быть свидетельством наличия психологических проблем.

Навязчивое обкусывание ногтей и кожи возле них называется онихофагией.

Мнение большинства психологов сводится к тому, что вредные привычки, особенно если это желание грызть ногти – это некая проекция ребенком своих эмоций и чувств. Ребенок просто «терзает» себя за что-то. В качестве «чего-то» могут выступать родительские упреки, давление на малыша, чтобы он вел себя, как хотят родители, читал книги, когда ему этого совсем не хочется, когда родители сравнивают малыша с другими детьми и прочее.

Но не только упреки родителей могут стать причиной развития вредной привычки. Часто малыши остаются сами собой недовольны, как бы наказывают себя за какие-либо провинности. Причиной могут быть и переживания ребенка, связанные с дошкольным, школьным учреждением, дети обкусывают ногти из-за проблем социального становления и прочее.

Такое поведение малыша не может остаться незамеченным, и каждый родитель стремится избавить своего ребенка от такой вредной привычки.

Заметьте, в каких ситуациях ваш ребенок грызет ногти. Может быть, когда он перевозбужден от нахождения среди большого количества людей? Или может быть ребенок грызет ногти, когда сомневается в своих силах, испытывает чувство неуверенности, к примеру, выступая перед публикой. А может ребенок грызет ногти, когда злится на кого-то? Заметив причины вредной привычки, будет проще ее победить, помогая ребенку справиться с негативным чувством.

Индивидуальный подход сначала устраняет причину возникновения этой привычки, а потом уже само обкусывание ногтей.

Если вы обратили внимание, что ваш ребенок 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.

Если ребенок грызет ногти, когда поссорился с кем-то, подавляя тем самым свою агрессию, следовательно, ему нужно помочь найти другой конструктивный выход агрессии, а затем уже работать над избавлением от вредной привычки.

Таких примеров может быть огромное множество, лучше рассматривать каждый случай индивидуально и при участии психолога.

Универсальные рекомендации как отучить ребенка грызть ногти:

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.

Самым действенным методом избавления от привычки грызть ногти является обучение ребенка приемам снятия напряжения, к примеру, крепко сжимать и разжимать кулачки; глубоко вдыхать и стараться услышать свое дыхание; держать в руках любимую игрушку (для малышей) и др.

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.

Отвлекайте ребенка, едва завидев как ребенок подносит свои руки ко рту, чем-то другим, позволяющим занять руки.

Любите, обнимайте и ласкайте своих детей - это лучший способ снятия нервного напряжения.